Ю.М.Віленський
М.С.Дубовис

ІГРИ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ



Ю. М. Віленський
М. С. Дубовис

ІГРИ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Київ «Здоров'я» 1977

У посібнику описано рухливі ігри та ігрові вправи зі спортивної боротьби, подано методичні поради щодо їхньої підготовки та проведення. Наведено 130 ігор для загальної та спеціальної фізичної, тактичної й технічної підготовки борця, а також ті, що активізують увагу, регулюють емоційний стан.

Розрахований на тренерів, викладачів фізкультури, громадських інструкторів.

В $\frac{60901-074}{М209(04)-77}$ 157—77

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР

У планах навчально-тренувальної роботи кожний тренер, особливо той, хто працює з початківцями, заздалегідь передбачає таке коло рухливих ігор та ігрових вправ, які б сприяли успішному виконанню основних завдань кожного уроку. Для проведення більшості ігор необхідний певний спортивний інвентар (чучела, набивні, баскетбольні та волейбольні м'ячі, скакалки, гімнастичні лави тощо).

Наявність правил виключає довільне тлумачення обов'язків і дій гравців, упорядковує їхню взаємодію, усуває випадки зайвого збудження, негативних вчинків, сприятливо впливає на прояв позитивних емоцій.

Однією з основних умов проведення рухливих ігор у навчально-тренувальному занятті є те, що між ними й іншими вправами, введеними до уроку, повинні забезпечуватися тісна організаційно-методична наступність і взаємозв'язок. Не слід на тому самому занятті навчати елементів техніки чи тактики й проводити нову рухливу гру, не пов'язану з матеріалом, що вивчається. Пам'ятайте, що рухливі ігри з великими фізичними навантаженнями перед вивченням вправ, які вимагають значної концентрації уваги і точності рухів, можуть ускладнити їхнє засвоєння.

Пояснюючи нову гру, враховують, що підлітки вже мають певний досвід участі в різних іграх і деяку спортивну підготовку. Отже, на уроці менше розповідають про основні вимоги до борців, а більше — про значення, техніку й тактику даної гри. При цьому пояснення бажано супроводжувати показом типових технічних прийомів, що входять до гри, демонструвати окремі тактичні комбінації. Знайомити учнів з новою складною рухливою грою краще в спрощеному варіанті, згодом поступово ускладнюючи її.

Під час гри завжди точиться запекла боротьба, яка визначає переможців і переможених, що іноді супроводжується докорами, непорозумінням і навіть відчуженням гравців. Тому тренер має подбати насамперед про вмілу організацію гри, а також вміти стримувати негативні емоції спортсменів, зберігати дружні стосунки між ними. Це допоможе створити згуртований колектив, виховати справжніх колективістів, прищепити повагу до спортивних традицій.

Якщо під час гри деякі вихованці виконуватимуть рухи незграбно, невміло, то надайте їм вчасну допомогу, зауваження робіть у тактовній формі, забороняйте іншим глузувати з них. Лагідний тон, витримка під час розбору конфліктної ситуації, повага гідності своїх учнів і тактовно винесене рішення підвищать ваш авторитет, зміцнять довір'я й повагу до вас.

Кожна рухлива гра, з якою ви зустрінетеся на сторінках книги, має свою мету, зміст і правила. Включаючи будь-яку з них до плану уроку (підготовчої, основної чи заключної частини), творчо підходьте до її підбору, підготовки і проведення.

При цьому дотримуйте таких правил.

1. До гри вносять певні зміни залежно від контингенту учнів, наявності інвентаря та інших обставин; передбачають свої варіанти, які найбільше відповідатимуть основному завданню уроку.

2. Учнів вчать насамперед простих ігор, а складні проводять спочатку за спрощеними правилами, поступово ускладнюючи їх.

3. Спортсменів розподіляють на приблизно рівні за силами команди (ваговими категоріями, віком, фізичною підготовленістю).

4. Гра має бути емоційна, динамічна. Одноманітні рухи й статичні положення спричиняють швидку втому, гальмують засвоєння нових рухових якостей.

5. Щоб запобігти перевтомі юних борців, чітко визначають дозування гри (її час або кількість повторень). Якщо гравці втомилися, гру припиняють достроково.

6. Вихованців привчають дотримуватися правил гри, точно виконувати дії й рухи. Інакше-бо це може спричинитися до неправильного засвоєння елементів техніки й тактики.

7. Якщо під час гри учасники припускають багато помилок і порушень правил, її припиняють, роблять необхідні вказівки.

8. На одному занятті не слід вдаватися багатьох ігор, а також проводити одну гру тривалий час. Відчувши, що інтерес до гри втрачено, її припиняють або замінюють іншою.

9. Якщо під час занять застосовують великі навантаження, то наприкінці уроку або в середині його пропонують заспокійливі ігри, які зменшують нервове збудження й активізують увагу учнів.

10. Якщо вправу можна виконати в обидві сторони, то при повторенні гри завдання виконують і в другий бік.

11. Найбільш підготовлених і здібних учнів залучають до керівництва окремими іграми. Це привчає юних борців до самостійності.

12. Шикуючи учасників для проведення гри в колони, попереду ставлять менших на зріст, що дасть можливість усім спостерігати за ходом гри.

13. Підбиваючи підсумки кожної гри і визначаючи переможців, обов'язково враховують правильність виконання вправи або окремих елементів, особливо тих, що безпосередньо сприяють засвоєнню техніки й тактики спортивної боротьби. Це допоможе якісніше оволодіти руховими навичками.

Морально-вольова підготовка в грі

Одним із засобів виховання морально-вольових якостей юних борців мають стати рухливі ігри. Вони сприяють формуванню позитивних рис характеру й моральних якостей, допомагають наочно впевнитися в перевагах колективних зусиль, вчать зважати на думку партнерів. Неухильне виконання правил гри сприяє вихованню чесності, справедливості, свідомої дисципліни.

Ігри з активною протидією двох сторін виховують здоровий спортивний азарт, наполегливість, витримку, без яких важко розраховувати на перемогу в змаганнях борців.

Під час гри педагог може оцінити ініціативність і наполегливість вихованця, його вміння боротися до кінця за перемогу, сміливість, рішучість. У процесі

гри розкривається ставлення учасників до партнерів і суперників, до власних помилок тощо.

Взірцем у виховній роботі повинен бути сам керівник — умілий організатор і безсторонній суддя. Правильна оцінка дій учнів, об'єктивний розгляд ігор виховують свідому дисципліну, привчають підлітків правильно оцінювати свої дії, підвищують інтерес до подальшої спортивної діяльності.

Розділ I.

ІГРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦЯ

Не існує рухливої гри, яка б стала засобом розвитку лише будь-якої однієї фізичної або вольової якості. Кожна з них впливає на учня різнобічно. Так, ігри з елементами силової боротьби розвивають витривалість і спритність, гартують волю, виховують наполегливість. Отже, в процесі гри одночасно вдосконалюються фізичні та морально-вольові якості.

Хоч і немає, так би мовити, в «чистому» вигляді гри, яка б сприяла формуванню тільки певних фізичних або вольових якостей, все ж усі ігри умовно розподіляють за ознакою переважного впливу на формування кожної з них.

Для загальної та спеціальної фізичної підготовки борця й формування його морально-вольових якостей використовують ігри, спрямовані на переважний розвиток тих чи інших якостей.

Ігри, естафети та ігрові вправи для розвитку швидкості

До ігор, спрямованих на переважний розвиток швидкості, входять різноманітні швидкісні вправи, в яких дії гравців за формою рухів і м'язових скорочень наближаються до дій, властивих спортивній боротьбі. Звичайно їх поділяють на швидкісні та швидкісно-силові, на швидкість реакції (на сигнал), на об'єкт, що рухається, тощо.

Ігри для переважного розвитку швидкості проводять на початку тренувального заняття, виконавши попередньо невелику розминку. В ході гри роблять короткочасні інтервали для відпочинку, під час яких виправляють загальні помилки гравців, концентруючи увагу на головному завданні гри.

Деякі ігри швидкісно-силового характеру з підрозділу «Ігри, естафети та ігрові вправи для розвитку сили» можна також застосувати для виховання швидкості.

«Випереди суперника»

Набивні м'ячі покладено на внутрішньому колі небезпечної зони килима рівномірно один від одного на один менше, ніж гравців.

Спортсмени повільно рухаються зовнішнім колом килима. За сигналом керівника кожен кидається до м'яча, намагаючись швидко схопити його. Той, кому це не вдалося, вибуває з гри. З кожним разом кількість м'ячів зменшують на один. Коли залишається двоє гравців, вони розігрують першість.

Правило. Заборонено переступати лінію до сигналу.

Вказівка до гри. При великій кількості учнів їх можна поділити на 2—3 групи, які гратимуть одночасно в різних колах.

Варіант. Та сама гра, але під час руху колом гравці виконують імітаційні вправи.

«Квач у парах»

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями. Один з пари — квач. За сигналом один тікає, квач наздоганяє його й намагається поквацати суперника. Якщо йому це вдалося, він проводить відповідний борцівський прийом у партері й тікає від партнера, що став квачем і виконує ту саму роль. Перемагає той, хто більше разів поквацав свого суперника. Гра триває 3—4 хв.

Правила: 1. Поквацаний не повинен чинити опір під час виконання прийому. 2. Кількість поквацань гравці підраховують самостійно.

Вказівка до гри. Підготовленіші борці можуть проводити прийом у стойці без кидка.

Варіанти: 1. Те ж саме, але квач наздоганяє будь-якого гравця своєї трійки, четвірки тощо. 2. Та сама гра, але борці пересуваються в положенні партеру й виконують прийом тільки з цього положення.

«Жабка-стрекотуха»

Усі гравці в колі килима набирають положення присіду, упираючись руками в килим попереду. Так само,

але за межами килима розташовуються двоє ведучих. За сигналом ведучі почерговим поштовхом рук і ніг («жабою») встрибують у коло килима й намагаються поквацати будь-кого з гравців, які тікають від них. Спортсмен, поквацаний, ведучими, стає новою «жабою» і ловить інших гравців. Перемагає той, кого поквацали останнім. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Під час гри нікому не дозволяють сидіти, піднявши руки від килима. 2. Пересуватися вперед і назад можна тільки поштовхом обох ніг і рук. 3. Кожного наступного разу гру починають нові ведучі.

«Наздожени суперника»

Спортсменів поділяють на дві команди й вони утворюють два кола — зовнішнє і внутрішнє, стоячи обличчям один до одного. Гравці зовнішнього кола рухаються приставним кроком або стрибками в один бік, внутрішнього — в інший.

За сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а внутрішнього — наздоганяють їх протягом 30 с. Дозволяють квацати лише того, хто стояв у колі навпроти. Поквацавши, борець швидко виконує відповідний прийом у стойці або в партері. За кожного гравця, якого поквацано, команді нараховують очко. Після цього гравці міняються ролями, і гру повторюють. Виграє команда, яка набрала більше очок. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Гравець, якого поквацали, не заважає проводити прийом. 2. Початківці в стойці виконують лише першу частину прийому.

Варіанти: 1. Та сама гра, але той, хто поквацає, виконує комбінацію прийомів (для 2-го й 3-го років навчання). 2. Та сама гра, але вона триває доти, поки всі учасники будуть поквацані. Перемагає команда, яка швидше це зробить.

«Заволодій м'ячем»

Учнів шикують за стартовою лінією в одну шеренгу за краєм килима. За ними на відстані 2—3 м стоїть ведучий з набивним м'ячем у руках (вага 1—2 кг), який кидає його з-за голови вперед через гравців. Усі учасники стрімко біжать до місця приземлення м'яча, намагаючись заволодіти ним (обхопити й притиснути до себе) і, долаючи перешкоди, які чинять інші гравці, повер-

нутися на своє місце. Той, хто зробив це, стає ведучим, і гру повторюють. Переможцем стає той учасник, який більше разів був ведучим.

Правила: 1. Під час боротьби за м'яч дозволяють лише виривати його; збивати гравця з ніг, робити захвати за тулуб і руки заборонено. 2. Якщо гравцеві вдалося вирвати м'яч і повернутися за стартову лінію, він стає ведучим (дістає переможне очко).

Варіант. Та сама гра, але в боротьбі за м'яч дозволяють захвати тулуба. Якщо протягом 15 с ніхто з гравців заволодіти м'ячем не зміг, ведучим стає той, хто втримав його в себе.

«Перекиди з м'ячем»

Гравці шикуються колонами за краєм килима. На відстані 4—5 м від стартової лінії кладуть набивні м'ячі. За 2 м од протилежного краю килима роблять позначку.

За сигналом керівника направляючі команд стрімко біжать до м'ячів, за 1—2 кроки до них роблять перекид уперед у групуванні, піднімають м'яч і біжать до наступного етапу. Тут, біля позначки, притискуючи м'яч до грудей, роблять перекид уперед у групуванні. Потім швидко повертаються назад, залишаючи м'ячі біля першої позначки. Фінішуючи, торкаються рукою наступного гравця, який виконує те саме.

Перемагає команда, гравці якої швидше й без помилок закінчать естафету. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Під час другого перекиду м'яч з рук не випускати. 2. Якщо гравець передчасно стартував, його повертають на місце, і він знову починає змагання.

Варіанти: 1. Та сама гра, але перший перекид виконують стрибком. 2. Та сама гра, але перший перекид виконують стрибком, а другий — назад у групуванні.

«Наступи на ногу»

Гравців поділяють на пари й розташовують довільно на килимі. Учасники стають один напроти одного й кладуть руки на плечі один одному.

За сигналом керівника кожен гравець, переступаючи в різні сторони, намагається наступити на ступню суперника й не дати зробити це йому. Гра триває 20—30 с.

Перемагає той, хто більше разів виконав завдання. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Руки з плечей не опускати. 2. Підрахунок ведуть самі гравці.

Варіанти: 1. Та сама гра, але руки тримають за спиною в борцівському захваті. 2. Та сама гра, але взаємний захват за шию (правою, лівою або обома руками).

«Біг «раків»

Гравців поділяють на 3—4 команди по 5—6 учасників у кожній і шикують шеренгами за стартовою лінією біля краю килима. Місце повороту — протилежний край килима. Правофлангові набирають положення упору стоячи зігнувшись.

За сигналом керівника гравці, переставляючи руки й ноги, стрімко пересуваються до протилежного краю килима, торкаються його рукою, встають, біжать до своїх команд і торкаються рукою плеча товариша, що стоїть у вихідному положенні. Після цього той стартує і повторює те саме. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетнув лінію старту. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. За передчасний старт команда одержує штрафне очко. 2. Якщо гравець не торкнувся протилежного краю килима, команді нараховують штрафне очко.

Варіанти: 1. Та сама гра, але в зворотному напрямку рухаються спиною вперед. 2. Та сама гра, але пересуваються тільки спиною вперед.

«Не відпусти руку»

Учнів поділяють на 3—4 команди. Креслять дві лінії на відстані 15—20 м одна від одної. За лінією старту шикують команди в колони по одному (інтервал 2—3 м), напроти кожної на другій лінії кладуть набивний м'яч (прапорець, чучело).

За сигналом направляючі біжать до лінії повороту, оббігають м'ячі, повертаються до своєї команди, беруть за руку товариша по команді й біжать удвох, тримаючись за руки, оббігають м'яч і повертаються до своєї команди, де до них приєднується третій гравець, що бере

за руку другого, і т. д. Гра триває, поки всі гравці разом, узявшись за руки, фінішують.

Перемагає команда, яка раніше за всіх закінчить біг без порушення правил. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Команда, що розірвала захват, вибуває з гри. 2. Наступний гравець не має права виходити за лінію старту, поки його за руку не візьме попередній учасник. 3. Повторюючи гру, фланги колон міняють місцями.

Ігри, естафети та ігрові вправи для розвитку спритності

Формуванню цієї якості активно сприяють рухливі ігри, естафети та ігрові вправи на швидкість і точність виконання дій, рівновагу й координацію рухів. Вони допомагають створити міцну основу для вироблення спеціальної спритності, високий рівень розвитку якої необхідний в спортивній боротьбі з її ациклічними рухами й умовами двобою, що постійно змінюються.

В іграх, спрямованих на переважний розвиток спритності, вдосконалюють орієнтацію в просторі, відчуття часу й м'язових зусиль. Вони впливають на функції аналізаторів, які керують точним і своєчасним, тобто спритним виконанням рухів.

Ігри для розвитку спритності проводять до настання втоми, яка виникає від попередніх навантажень, а між іграми або при повторенні тієї ж гри роблять перерви для відпочинку й виправлення загальних помилок.

«Птахолови»

Гравці вільно розміщуються по всій площі килима — вони «птахи». Ведучий — «птахолов». За сигналом учасники починають пересуватися по килиму, не вибігаючи за його межі. «Птахолов» намагається спіймати «птаха». Той, кого він поквацав, бере його за руку, й вони вдвох продовжують ловити інших «птахів». Якщо вони спіймали третього, він приєднується до них і т. д. Перемагає гравець, який залишиться не спійманим.

Правило. Той, хто вийшов за килим, приєднується до «птахоловів».

Варіант. Та сама гра, але гравці пересуваються на колінах.

«Пастка»

Керівник призначає двох гравців, які, взявшись за руки й утворивши «пастку», починають ловити тих, що бігають по килиму. Учасник вважається спійманим у «пастку», якщо ловці зімкнули навколо нього руки. Спіймані двоє спортсменів утворюють нову «пастку» й продовжують ловити інших гравців. Те саме робить і наступна пара спійманих. Переможцями стають 2 гравці, які не потрапили до «пастки». Вони й призначаються новими ловцями, коли починають гру спочатку. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Дозволяють висковзати з-під рук гравців, якщо вони не встигли їх з'єднати. 2. Ловцям забороняють хапати гравців руками й силою втягувати їх до «пастки».

«Втеча з полону»

Учасників поділяють на дві рівні команди. Перші, взявшись за руки, утворюють коло. Другі стоять у колі — «полонені».

За сигналом «полонені» повинні будь-яким способом вирватися з кола. Дозволяють підлазити під руки, перестрибувати через них і розривати захват («ланцюг»). Гра триває 1—2 хв. Після цього гравці міняються ролями.

Виграє команда, в якої більше втекло «полонених». Повторити 2—3 рази.

Правило. Іншими способами затримувати гравців заборонено.

Варіант. Та сама гра, але гравці, що утворюють коло, пересуваються приставним кроком то в один, то в другий бік.

«Шуліка та квочка»

Учасники шикуються в колону по одному. Кожен захоплює за тулуб гравця, що стоїть попереду. Перший— «квочка», решта — «курчата». Ведучий — «шуліка». Завдання ведучого — спіймати лівофлангового (останнє «курча»). Завдання «квочки» — пересуваючись праворуч або ліворуч, перетнути шлях «шуліці». «Курчата» повторюють рухи «квочки». Якщо «шуліці» вдається поквацати «курча», він займає її місце в кінці колони, а «квочка» стає «шулікою» й водить. Другий гравець виконує роль «квочки».

П р а в и л а: 1. «Шуліка» не має права штовхати «квочку». 2. Якщо протягом 3 хв «шуліка» не зміг поквацати курча, гравці міняються ролями так, як указано в грі.

В а р і а н т. Та сама гра, але всі пересуваються на колінах.

«Перенеси м'ячі»

Учнів поділяють на 2 (або більше) рівні команди й шикують за краєм килима в колони по одному (дистанція між гравцями один крок). Інтервали 2—3 м. На відстані 8—10 м креслять паралельну лінію, за якою кладуть проти кожної команди по 8—10 набивних м'ячів. За сигналом перші гравці підбігають до м'ячів, піднімають якомога більше їх з килима, утримуючи в руках, між ногами, притискуючи підборіддям, і переносять за лінію старту. Гравець, який переніс більше м'ячів, дає команді стільки очок, яка різниця в кількості м'ячів його й суперників. Потім те саме робить другий гравець і т. д., поки всі не виконають завдання гри. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 3—4 рази.

П р а в и л о. Заборонено надавати гравцям будь-яку допомогу.

«Виведи з рівноваги»

Учасників поділяють на 2 рівні команди. До кола діаметром 2—3 м входять по двоє гравців від кожної команди (приблизно однієї вагової категорії). Учасники беруть один одного під руку, притискуючи кисть зігнутої руки до грудей, вільні руки — на пояс, кожен згинає одну ногу. За сигналом, стрибаючи, кожна пара гравців поштовхом грудьми або плечима намагається вивести з рівноваги суперників, примусивши хоч одного з них опустити ногу на килим, або виштовхнути їх за межі килима. Пара, що цього домоглася, приносить команді очко. Виграє команда, яка набрала більше очок. Повторити 2—3 рази.

П р а в и л о. Забороняється штовхати суперників руками або робити підніжку.

В а р і а н т и: 1. Та сама гра, але в ній беруть участь троє, четверо, п'ятеро гравців і т. д. 2. Та сама гра, але грає вся команда разом у колі килима.

«Швидкі повороти»

Керівник поділяє гравців на 3—4 групи по 4—6 учасників у кожній. Команди шикують у колони по одному по радіусах обличчям до центра килима. Дистанція між гравцями — 1,5—2 м.

За сигналом гравець, який стоїть ближче до центра, швидко виставляє вперед праву (ліву) ногу й, підставляючи до неї ліву (праву), імітує кидок через спину, повторює цей рух ще раз у той самий бік. Тільки-но закінчить повороти перший гравець, їх починає виконувати другий (у будь-який бік) і так, поки останній виконає завдання.

Перемагає команда, гравці якої першими закінчили виконувати повороти. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Якщо поворот виконано неправильно, учасник повинен його повторити. 2. При повторенні гри повороти виконують в інший бік.

«Будь уважний і вправний»

Учнів поділяють на рівні команди й шикують за килимом у колони по одному. Інтервали між ними — 2—3 м. Направляючий кожної команди тримає в руках гімнастичну палицю.

За командою перші гравці стрімко біжать до позначок, зроблених на протилежному краю килима. Там вони захоплюють палицю обома руками на ширині плечей (палиця горизонтально вниз) і швидко переступають правою та лівою ногою спочатку вперед, а потім назад, обертаються, біжать до своєї команди й проносять палицю під ногами гравців на висоті 30—40 см. Вони в цей час підстрибують, щоб не зачепити палицю. Після стрибків перший гравець передає палицю останньому, а сам стає попереду команди. Одержавши палицю, замикаючий повторює ті самі дії, що їх робив попередній гравець. І так, поки вправу виконують усі учасники по черзі.

Перемагає команда, гравці якої вправніше виконають біг, переступання через палицю й стрибки та її останній учасник швидше за інших прийде на фініш. Повторити 2—3 рази.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учасники стоять у шерензі й стрибають на одній або двох ногах. 2. Та сама

гра, але гравець біля позначки не переступає, а перестрибує через палицю зігнувши ноги, не відпускаючи її кінців.

Естафета стрибками

Гравців поділяють на 3—4 команди й шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними — 2—3 м. На відстані 10 м перед кожною з них кладуть по набивному м'ячу. Направляючі затискують між ногами (вище колін) набивний м'яч. Потім за сигналом стрибають на обох ногах до набивного м'яча й повертаються назад, передають м'яч руками наступному гравцеві й стають у кінець колони. Те саме робить другий і т. д. Виграє команда, яка швидше закінчить гру. Повторити 2—3 рази.

Правило. Якщо м'яч упав, його знову затискують ногами й продовжують гру.

Варіант. Та сама гра, але пересуваються стрибками в положенні присівши, захопивши руками гомілковостопні суглоби з внутрішньої сторони.

«З переповзанням і перекиданням»

Учасників поділяють на кілька рівних команд, які шикують у колони по одному за стартовою лінією (біля краю килима). Інтервали — 2—3 м. Дистанція між гравцями — випростана вперед рука, ноги нарізно якомога ширше. Перед кожною командою на середині килима лежить чучело (впоперек). Лінія повороту — протилежний край килима.

За сигналом керівника той, що стоїть останнім у команді, нагинається і проповзає між ногами всіх гравців, встає і стрімко біжить до чучела, робить через нього високо-далекий перекид, підбігає до краю килима, торкається його рукою і біжить назад, знов виконує високодалекий перекид, підбігає до команди й стає попереду. Той, хто прибіг перший, дістає стільки очок, скільки грає команд, другий — на очко менше і т. д. Після цього за сигналом стартують другі учасники, потім треті й т. д. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок. Повторити 2—3 рази.

Варіант. Та сама гра, але її проводять безперервно, аж поки всі учасники команди не закінчать гру.

«Чехарда»

Учасників поділяють на кілька рівних команд по 4—5 чоловік у кожній, позначають лінію старту й шикують гравців у колони по одному. Інтервал між ними—2—3 м.

За першим сигналом направляючі роблять 4 широкі кроки вперед і набирають положення випаду (одну ногу згинають у коліні й виставляють уперед, руками спираються на стегно, голову нахиляють уперед). За другим сигналом наступні гравці біжать і перестрибують через перших, спираючись руками на їхні плечі. Перестрибнувши, вони ступають 3—4 кроки вперед і стають у те ж положення, в якому стоїть перший. І так один через одного стрибають усі гравці команд.

Перемагає команда, останній учасник якої першим фінішує.

Правила. 1. Невдалий стрибок повторюють. 2. Наступний гравець починає бігти тоді, коли попередній став у положення випаду.

«Гонка м'ячів»

Учасників поділяють на 2 або більше команд (по 5—6 чоловік у кожній) і шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними 2—3 м. На протилежному його краю напроти кожної команди позначають поворот. Перед направляючими на килимі кладуть набивні м'ячі.

За сигналом перші гравці кожної команди швидко лягають на килим і, пересуваючись по-пластунському й штовхаючи м'яч головою поперед себе, досягають поворотної позначки, повертають і повзуть якомога швидше назад. Тільки-но м'яч перетнув лінію старту, наступний гравець лягає на килим і продовжує гру. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. Повторити 2—3 рази.

Правило. Штовхати м'яч можна тільки головою.

«Втримайся в сідлі»

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями. Кожна пара довільно розташовується на килимі. Один з гравців — «кінь», другий — «вершник». «Кінь» набирає положення високого партеру, «вершник» сідає йому на спину. «Кінь» різкими рухами тулуба (без зміни положення рук і ніг) намагається скинути «вершника» з

себе, а той втриматися в сідлі. «Вершник» стискує «коня» ногами, обхоплює тулуб руками (за шию не захоплювати). Гра триває 20—30 с. Потім гравці міняються ролями. Кому за визначений час вдасться скинути «вершника», той дістає очко. Повторити 2—3 рази. Перемагає той, хто набрав більше очок. Гру можна проводити як командну.

Варіанти: 1. Та сама гра, але «кінь» може змінювати положення рук і ніг. 2. Та сама гра, але проводять попередні, півфінальні й фінальні змагання «вершників» і «коней».

Естафета з перекидами

Учнів поділяють на 2 (або більше) рівні команди й шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними — 2—3 м. Протилежний край килима — місце повороту.

За сигналом направляючі перекидами вперед у групуванні просуваються до протилежного краю килима, повертають кругом і продовжують перекиди до лінії «старт — фініш». Тільки-но перший торкнувся краю килима, гру продовжує другий учасник, за ним третій, аж поки останній фінішує. Перемагає команда, яка швидше й точніше виконала завдання. Повторити 2—3 рази.

Правило. Поворот роблять після торкання рукою краю килима.

Варіанти: 1. Та сама гра, але перекиди виконують назад у групуванні. 2. Та сама гра, але до краю килима просуваються перекидами вперед у групуванні, а від нього — назад у групуванні. 3. Та сама гра, але перекиди назад роблять зігнувшись. 4. Та сама гра, але перекиди вперед виконують стрибком. 5. Та сама гра, але перекиди назад роблять через стойку на руках. 6. Та сама гра, але перекиди роблять правим і лівим боком.

«Гусениця»

Гравців поділяють на 2 команди і в кожній з них утворюють однакову кількість пар за ваговими категоріями. Команди шикують у колони з протилежних боків килима за його краями обличчям одна до одної, по півкоманди з кожного боку (наприклад, по дві пари з одного й другого боку). Гравець, який стоїть у колоні пер-

ший, лягає на спину головою до краю килима й, розводячи ноги нарізно, піднімає їх напівзігнуті вперед, другий стає в стойку ноги на ширині плечей біля голови першого. Перший захоплює ноги другого за гомілки біля гомілковостопних суглобів, другий — ноги першого (рис. 1 *а, б*).

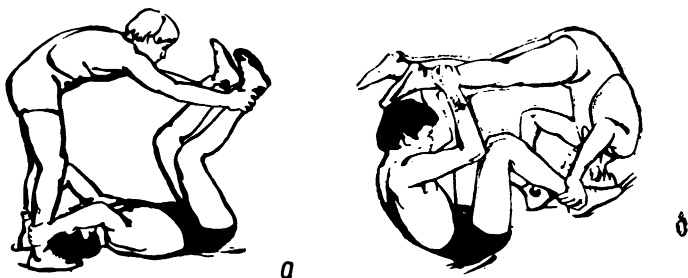


Рис. 1.

За сигналом керівника другий робить перекид уперед, тягнучи за собою першого, який, ставши на ноги, продовжує перекид і тягне, в свою чергу, другого вперед. Таким чином, перекидаючись у парах, гравці мають дійти до протилежного краю килима. Тільки-но перша пара перетне лінію старту, в протилежний бік стартує друга пара. Те саме роблять наступні гравці. Змагання триває, поки всі пари виконають завдання. Перемагає команда, яка фінішувала перша. Повторити 3—4 рази.

П р а в и л а: 1. У разі розриву захвату пара повертається на місце порушення, звідки продовжує гру. 2. За кожний передчасний старт команді нараховують штрафне очко.

«Футбол «раків»

Учасників поділяють на 2 або 4 команди (по 5—6 гравців у кожній). На протилежних сторонах килима кладуть по два набивні м'ячі на відстані 1,5—2 м один від одного (ворота). Один гравець призначається воротарем, інші — польові гравці. В центрі килима — набивний м'яч.

Гравці шикуються в одну шеренгу біля своїх воріт і стають у положення упору сидячи позаду. Воротар теж у цьому положенні.

За сигналом гравці обох команд кидаються вперед до центра килима, швидко перебираючи руками й ногами, заволодівають м'ячем і передають його ногами один одному, намагаючись підійти ближче до воріт суперника й забити гол. Суперники заважають це зробити, перехоплюють м'яч і, в свою чергу, атакують ворота. Гра триває 5—6 хв. Перемагає команда, яка забила більше голів.

Якщо групу поділено на 4 команди, після першої гри проводять другу, а потім визначають чемпіона, звівши в двобої команди, які в попередніх зустрічах перемогли, а також розігрують третє місце між переможеними.

Правила: 1. Гол зараховують, якщо м'яч пройшов низом. 2. Воротар відбиває м'яч тільки ногами.

Варіант. Та сама гра, але спортсмени пересуваються в положенні партеру, передаючи м'яч руками.

«Подолай перешкоду»

Учасників поділяють на 2 або більше команд і шикують у шеренги з одного боку килима за його краєм. Інтервали між ними — 1—2 м. Посередині килима напроти кожної команди кладуть паралельно шеренгам чучела.

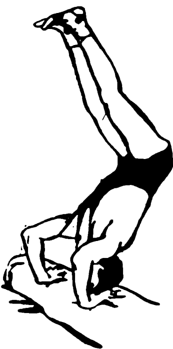


Рис. 2.

За сигналом перші гравці кожної команди підбігають до чучела, виконують підйом переворотом опорою головою і руками в чучело, біжать до краю килима, торкаються його рукою й повертаються назад.

При цьому вони перестрибують будь-яким способом через чучело й фінішують (рис. 2). Гру продовжує другий учасник і т. д. Виграє команда, гравці якої швидше й безпомилково подолають перешкоди й вишикуються в шеренгу. Повторити 2—3 рази.

Правило. За передчасний старт і поворот назад порушника карають додатковою спробою.

Варіант. Та сама гра, але підйом переворотом виконують і під час бігу в зворотному напрямку.

«Мостобудівники»

Учасників поділяють на 3—4 команди по 4—5 гравців у кожній і шикують у колони по одному за лінією старту на краю килима. Інтервали між командами — 2—3 м. На відстані 5—6 кроків од лінії старту креслять другу. За сигналом перші гравці біжать до лінії і набирають положення борцівського моста. Одразу після цього другий учасник підбігає до нього, підповзає під мостом і «будує» інший міст. Під обома «мостами» проповзає третій гравець і також стає на міст.

Останній гравець проповзає під усіма мостами й командує «Встати!», після чого всі встають, біжать до лінії старту й шикуються в колону по одному. Перемагає команда, яка швидше стане у вихідне положення. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Якщо гравець не зміг утримати міст до кінця, команду карають штрафним очком. 2. Повторюючи гру, міняють фланги.

Варіанти: Та сама гра, але, вставши з моста, гравці повертаються за лінію старту: а) бігом на колінах; б) у положенні високого партеру; в) по-пластунському; г) стрибками в присіді.

«Один за всіх і всі разом»

Гравців поділяють на 3—4 рівні команди й шикують за стартовою лінією в колони по одному. Дистанція між гравцями 1 м, інтервали між командами — 2—3 м. Проти кожної команди на відстані 8—10 м креслять кола радіусом 1 м, в які кладуть чучело й зв'язану кінцями скакалку. За сигналом гравці, які стоять у колонах останніми, оббігають змійкою всіх своїх гравців і наближаються до чучела. Підбігши до нього, спортсмен виконує певний борцівський прийом (його обумовлює керівник перед початком гри) і кладе чучело в коло; потім бере скакалку й пролазить через неї, пропускаючи зверху вниз. Після цього він стрімко біжить до своєї команди, торкається рукою до плеча гравця, що стоїть позаду, а сам стає попереду колони на відстані 1 м. Наступний учасник виконує те саме завдання. Коли один з борців перебуває в колі, всі інші в колонах роблять крок назад. Після фінішу останнього гравця команди всі згинають назад ліву ногу, а ті, що стоять позаду, захоплюють обома руками гомілку спортсмена, який

стоїть попереду, і стрибками просуваються вперед, обгинають коло й повертаються до лінії старту.

Перемагає команда, яка швидше і з меншою кількістю помилок виконає умови гри. Повторити 2—3 рази.

П р а в и л о. Якщо один з елементів гри виконано неправильно, гравець повторює його.

В к а з і в к а д о г р и. При повторенні гри стрибають на лівій нозі.

В а р і а н т и: 1. Та сама гра, але визначений прийом виконують двічі в різні сторони. 2. Та сама гра, але виконують два різних прийоми.

«Захопи руки партнера»

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Завдання — хто більше разів захопить обидві руки партнера за зап'ястя протягом 1—2 хв. Перемагає гравець, якому вдалося більше разів це зробити. Гра відбувається при активному опорі.

В а р і а н т. Та сама гра, але намагаються захопити шию обома руками.

«Боротьба ногами»

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Борці лягають спиною на килим головами в різні сторони, притиснувшись однойменними плечима, захо-

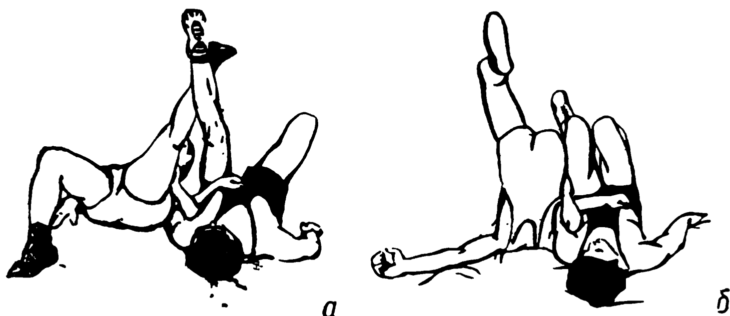


Рис. 3.

пивши один одного під руки й поклавши долоні цих рук собі на груди. Вільні руки лежать долонями на килимі.

За першим сигналом суперники піднімають уперед ближні ноги, впираючись п'ятками одна в одну. За дру-

гим сигналом кожен намагається швидким рухом ноги вниз перевернути суперника або примусити його встати на ноги (рис. 3 *а, б*). Гра триває 2—3 хв, після цього суперники міняються місцями, продовжуючи боротьбу іншими ногами. Перемагає гравець, який за визначений час більше разів переверне суперника. Гру можна проводити як командну.

Правила: 1. Не розпускати захват. 2. Вільні руки з килима не піднімати.

«Сісти й покласти»

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди за ваговими категоріями, розташовують на площі килима довільно.

Суперники лягають спиною на килим головами в різні сторони, притиснувшись боком один до одного (таз одного знаходиться на одному рівні з тазом другого), руки вниз.

За сигналом керівника гравці мають швидко сісти й, захопивши один одного будь-яким способом, покласти суперника на лопатки або поставити на міст протягом 10—15 с. Той, кому це вдалося, одержує очко. Потім гравці міняються місцями й продовжують гру. Повторити 4—5 разів з кожного боку. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок.

Правило. Якщо до сигналу зупинки гри жодному з гравців не вдалося виконати завдання, очко нікому не нараховують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учасники сідають боком один до одного обличчям у різні та в один бік, руки вниз. 2. Та сама гра, але лежачи поруч головами в один бік, руки вниз. 3. Та сама гра, але лежачи на грудях головами в різні та в один бік, руки вниз.

«На одній нозі»

Учасників поділяють на пари, які розташовуються довільно на площі килима. Гравці стають обличчям один до одного, піднімають уперед праву ногу, кожен захоплює ногу суперника обома руками за гомілковостопний суглоб.

За сигналом керівника гравці ривками в різні боки протягом 10—15 с намагаються збити суперника вниз так, щоб він будь-якою частиною тіла торкнувся килима.

Якщо спортсмен вдало виконав завдання, він одержує очко. Повторити 2—3 рази за кожну ногу. Перемагає той, хто набрав більше очок. Гру можна проводити і як командну.

Правила. 1. Якщо обидва гравці впали на килим, очко жодному з них не нараховують. 2. Захват розпускати не дозволяють, поки один з учасників не зіб'є суперника.

Варіант. Та сама гра, але захват ноги під плече.

«Джигітування»

Учнів поділяють за ваговими категоріями на 3—4 команди по 4—5 учасників у кожній і шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервал між колонами — 1—2 м. Через центр килима креслять середню лінію. Направляючі стають у високий партер за середньою лінією обличчям до своєї команди. За сигналом керівника учасники, які стоять другими в колонах, підбігають до своїх партнерів, сідають на них верхи обличчям у бік ніг і, нахилившись уперед, обхоплюють тулуб ногами на рівні грудей та руками на рівні пояса. Опускаючись у будь-який бік, повисають на партнері й далі вилізають на нього верхи з другого боку (рис. 4 *а, б*). Тільки-но гравець виконав завдання, він швидко зістрибує з партнера, стрімко біжить до своєї команди й оплеском по долоні передає естафету наступному учасникові, який виконує те саме.

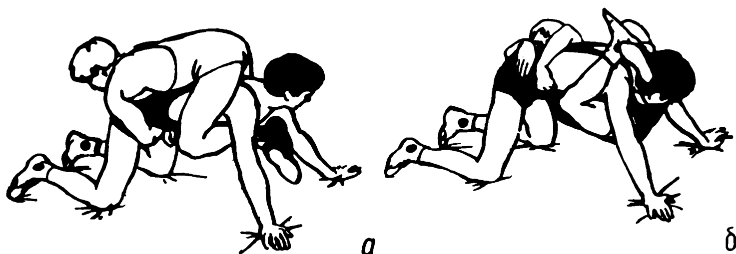


Рис. 4.

Переможницею стає команда, яка швидше закінчила естафету. Повторювати стільки разів, скільки гравців у командах.

Правило. Якщо гравець торкнувся будь-якою частиною тіла килима, його штрафують повторним джигітуванням, після чого незалежно від правильності виконання він повертається до своєї команди.

Варіанти: 1. Та сама гра, але одночасно стартує двоє учасників: один стає в партер, другий робить джигітування, потім вони міняються ролями, а коли другий закінчить, обидва фінішують. 2. Та сама гра, що у варіанті 1, але партнер стоїть на борцівському мосту (для 2-го й 3-го років навчання).

«Сальто із захватом»

Учнів поділяють на 2—3 команди за ваговими категоріями так, щоб у кожній була однакова кількість пар. Команди шикують у колони по одному за краєм килима. Через центр креслять середню лінію.

За сигналом керівника перша пара кожної команди біжить за середню лінію, гравці стають у потилицю один

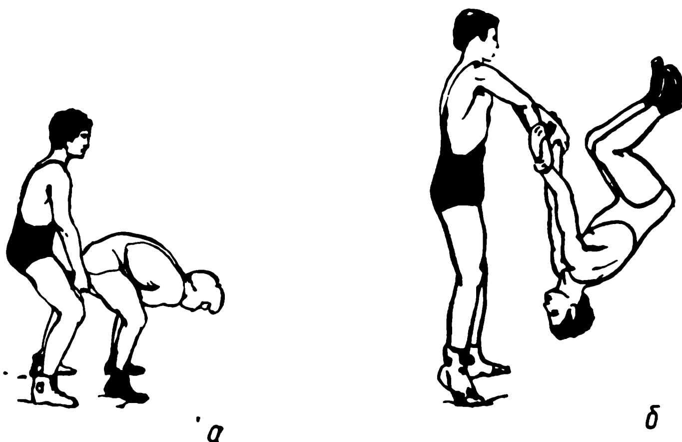


Рис. 5.

одному обличчям до своєї команди. Гравець, який стоїть попереду в положенні стойка ноги нарізно, нахиляється вперед і просовує руки між ногами, а той, що стоїть позаду, захоплює їх. Перший виконує поштовх ногами, другий одночасно тягне його за руки вгору, перевертаючи на ноги.

Після цього партнери швидко міняються місцями й сальто виконує другий гравець (рис. 5 *а, б*). Потім обидва партнери стрімко повертаються до своєї команди. Тільки-но перша пара перетне лінію «старт — фініш», змагання продовжує друга пара й повторює те саме. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету. Повторити 3—4 рази.

Вказівки до гри: 1. Заборонено розпускати захват, поки партнер не стане на ноги. 2. Гравець, який робить ривок за руки, повинен, випростовуючись, тягнути партнера якомога вище вгору.

Ігри, естафети та ігрові вправи для розвитку гнучкості

Гнучкість — це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Для формування цієї дуже важливої для борця якості добирають або створюють такі ігри, які цілеспрямовано впливають на окремі м'язові групи, зв'язки, суглоби. Більшість ігор сприяє розвиткові активної гнучкості.

Надійний же успіх дає тільки правильна комбінація активних і пасивних вправ, бо кожна окрема лише в обмеженій мірі впливає на гнучкість. Отже, тренерам не слід забувати про застосування в заняттях статичних вправ на гнучкість.

В іграх на переважний розвиток гнучкості часто використовують допомогу партнера. Завдяки цьому збільшують амплітуду рухів, що спричиняє додаткове розтягування м'язів і зв'язок.

До них належать ігри з елементами силової боротьби, різними пересуваннями з подоланням ваги тіла та ін., але без статичних зусиль. Особливу цінність набувають ігри та ігрові вправи, в яких застосовують борцівський міст та елементи акробатики. Емоційне піднесення, що створюється під час ігор, сприяє поліпшенню гнучкості.

Щоб запобігти розтягненню зв'язок і розриву м'язових волокон, перед іграми проводять інтенсивну розминку.

Над удосконаленням гнучкості слід працювати щодня. Не можна проводити ігри на гнучкість у разі сильної втоми.

«Естафета «раків»

Гравців поділяють на 3—4 рівні команди й шикують за лінією старту в колони по одному біля краю килима. Направляючі стають у положення упору сидячи позаду обличчям уперед.

За сигналом, піднявши з килима таз і переставляючи руки й ноги, вони просуваються до протилежного краю килима, там повертають і, рухаючись назад, фінішують. Тільки-но перший гравець перетне лінію старту, вправу починає другий. Перемагає команда, гравці якої швидше подолають етапи естафети й зроблять менше помилок. Повторити 2—3 рази.

Правило. Якщо спортсмен торкнувся килима тазом, команді нараховують штрафне очко.

Варіант. 1. Та сама гра, але спортсмени пересуваються спиною вперед, а назад повертаються обличчям уперед.

«Поклади й підніми м'яч»

Учнів поділяють на 2 або кілька рівних команд і шикують у колони по одному за краєм килима. В кожного направляючого в руках набивний м'яч.

За сигналом керівника перші гравці біжать по прямій на протилежний бік килима до того місця, де стикаються край килима зі стінкою, кладуть м'ячі на килим біля стінки, повертаються до неї спиною і, переставляючи по ній руки, стають на борцівський міст. Після цього беруть у руки м'яч і, штовхаючись ним у стінку, встають з моста, стрімко повертаються до своєї команди й передають м'яч наступному гравцеві, який виконує те саме завдання (рис. 6). Другий передає м'яч третьому і т. д., аж поки всі учасники пройдуть етапи естафети. Перемагає команда, перший гравець якої швидше за інших підніме м'яч над головою. Повторити 2—3 рази.

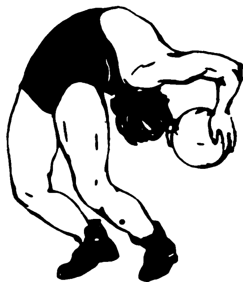


Рис. 6.

Правила. 1. Якщо м'яч втрачено, його піднімають і продовжують гру. 2. Вставати з моста дозволяють лише спираючись об стіну м'ячем.

В а р і а н т. Та сама гра, але спортсмен опускається на міст, тримаючи м'яч у руках і спираючись ним об стіну.

«Качалка»

Учасників поділяють на 3—4 команди по 4—5 гравців у кожній, і шикують за межами килима в колони по одному з інтервалами 2—3 м. На відстані 4—5 м від лінії старту позначають лінію повороту. Направляючі стають на коліна, зігнувши руки й тримаючи долоні вперед біля грудей.



Рис. 7.

За сигналом керівника перший гравець, прогинаючись, робить перекат уперед на груди, впираючись руками в килим, і, штовхаючись руками й підставляючи голову, перевертається на борцівський міст з упором руками в килим за головою (рис. 7 *а, б*). Потім поштовхом рук він повертається у вихідне положення. І так до лінії повороту. Після цього підхоплюється на ноги й стрімко фінішує, передаючи естафету наступному гравцеві оплеском по долоні. Гра триває, поки всі гравці виконають завдання.

Перемагає команда, останній гравець якої фінішує першим.

П р а в и л а: 1. За кожний передчасний старт команді нараховують штрафне очко. 2. Якщо учасник, не дійшовши до місця повороту, повернув назад, його штрафують так само.

Варіант. Та сама гра, але спортсмен повертається назад, перевертаючись боком у положенні «жабка».

«Міст і «трикутник»

Гравців двох команд шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервал між ними — 3—4 м. Перед командами посеред килима і за 1 м до його краю креслять два кола діаметром 1 м. За сигналом направляючі стрімко біжать до першого кола, набирають положення борцівського моста. В цей момент уперед кидаються гравці, що стояли в колоні другими, пролізають під мостом, біжать у дальнє коло й стають у ньому в положення «трикутника» (упор головою й ступнями в килим). Перший учасник будь-яким способом піднімається з моста, біжить у дальнє коло й пролазить між головою та ногами партнера. Після цього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Тільки-но вони перетнуть лінію старту, вперед почергово вибігають інші двоє гравців, а ті, хто прибіг, стають у кінець колони. І так, поки всі пари виконають завдання; потім гру повторюють удруге, причому гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету. Повторити 2—3 рази.

Варіант. Та сама гра, але з моста встають переворотом назад поштовхом обох ніг, а з «трикутника» — переворотом уперед на міст і переворотом назад поштовхом обох ніг.

«Рухливий міст»

Учасників поділяють на 3—4 рівні команди й шикують біля краю килима в колони по одному обличчям до центра. Інтервали між командами — 2—3 м. Перед колонами на відстані 5—6 м креслять лінію повороту. Направляючі стають у положення борцівського моста головою до лінії.

За сигналом гравці, перебираючи руками й ногами та підносячи й ставлячи голову лобом на килим, просуваються до лінії повороту, повертають кругом і фінішують. Тільки-но голова першого учасника перетне лінію старту, стартує другий і т. д. Перемагає команда, яка швидше подолає етапи естафети. Повторити 2—3 рази.

Правило. Пересуватися можна лише на борцівському мосту, не піднімаючись на гімнастичний.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учасники пересуваються ногами вперед. 2. Та сама гра, але пересуваються боком (правим або лівим).

«Швидко навколо голови!»

Учасників поділяють на 2 (або більше) рівні команди й шикують у шеренги за краєм килима (в команді 5—6 гравців). Через центр креслять середню лінію.

За сигналом правофлангові підбігають до середини килима напроти своїх команд, виконують поштовхом обох ніг переворот уперед на борцівський міст і забігають у правий бік (на 360°) до положення моста. Потім будь-яким способом піднімаються, бігом повертаються до своїх команд, оплеском по долоні передають естафету наступному учасникові й стають в кінці колони.

Гра триває, поки всі гравці виконають завдання. Переможницею стає команда, учасники якої швидше за інших і без порушень правил закінчать гру. Повторити 2—4 рази, кожного разу виконуючи забігання в інший бік.

Правила. 1. Забігаючи, не можна лягати на спину. 2. Учасники стартують лише після фінішу попереднього гравця. Якщо спортсмен порушив це правило, він повторює завдання.

Варіанти: 1. Та сама гра, але забігання на 360° виконують в обидва боки. 2. Та сама гра, але забігання виконують як у варіанті 1, а встають з моста переворотом назад поштовхом обох ніг. 3. Та сама гра, але виконують перевороти з «трикутника» на міст і навпаки. Кількість визначає керівник.

Естафета з переворотами

Учасників поділяють на 3—4 команди по 4—5 гравців у кожній і шикують у шеренги на площі килима, розмикаючи їх на випростані руки. Дистанція між шеренгами — 2 м.

За першим сигналом керівника всі гравці стають у високий партер. За другим сигналом правофланговий кожної команди підхоплюється, підбігає до другого учасника і, присідаючи збоку, захоплює тулуб партнера обома руками хватом знизу, лягає грудьми йому на спину й, штовхаючись обома ногами, робить переворот уперед

до упору ногами в килим і поштовхом ніг переворот назад у вихідне положення (рис. 8 *а, б*).

Потім він перестрибує через нього й те саме виконує з наступним партнером і т. д. Тільки-но перший гравець перестрибне через другого, той пересувається вбік на його місце, і так кожен з наступних борців. Спортсмен, який розпочав вправу, перестрибнувши через останнього, стає в партер на його місце, і в цю ж мить підхоплюється другий гравець і робить те саме.

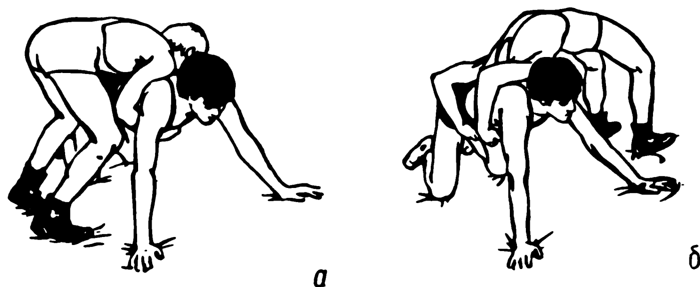


Рис. 8.

Перемагає команда, гравці якої швидше опиняться на своїх місцях (як на початку гри). Повторити гру 2—3 рази.

П р а в и л а: 1. Якщо під час переворотів нижній гравець впаде, верхній повторює вправу ще раз і, незалежно від правильності виконання, продовжує гру. 2. За передчасний старт гравця команда одержує штрафне очко.

В к а з і в к а д о г р и. Гру можна проводити з добре підготовленими учнями.

В а р і а н т. Та сама гра, але учасники стоять на борцівському мосту (для спортсменів 3-го року навчання).

Ігри, естафети та ігрові вправи для розвитку сили

Розвиткові цієї якості сприяють такі ігри, які впливають на різні групи м'язів, що їх важко розвинути без спеціальних вправ. До них належать ігри з подоланням власної ваги, в яких використовують бруси, гімнастичну стінку, вертикальний канат, перекладину, кільця, трапе-

цію тощо, ваги обтяження (за допомогою набивних м'ячів, гантель, гімнастичних лав, гир, штанги) й опору суперника.

Значна кількість ігор для переважного розвитку сили грунтується на пересуванні в упорі лежачи й сидячи, перенесенні партнера й переповзанні (по-пластунському і в упорі стоячи на колінах) з вантажем (партнером), перетягуванні та перештовхуванні тощо. Корисно проводити ігри й естафети з бігом по піску, воді, глибокому снігу. Крім цього, широко використовують ігри з підтягуванням у висі, згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи, метанням набивного м'яча та ін. До ігор початківців нераціонально включати вправи з дуже великими навантаженнями. Адже їхню слабку фізичну підготовленість не може компенсувати навіть значне емоційне піднесення.

Ігри для переважного розвитку сили проводять наприкінці основної частини заняття.

«Розвідники та «язики»

Гравців поділяють на 2 рівні команди й розташовують на протилежних сторонах килима в шеренгах у положенні лежачи на грудях. Учасники обох команд розраховуються за порядком. Одна команда — «розвідники», друга — «язики». Керівник називає номер, і відповідні гравці вибігають до центра килима. За свистком «розвідник» захоплює за тулуб «язика» й намагається, відірвавши його од землі, віднести до своєї команди за килим. «Язик» чинить опір, намагаючись розірвати захват. Сутичка триває 10—15 с. Якщо за цей час «розвідникові» вдається віднести суперника за килим, його команда одержує очко. Коли всі гравці візьмуть участь у грі, підраховують кількість «язиків», і команди міняються ролями. Перемагає команда, яка більше полонила «язиків».

П р а в и л а: 1. Захват можна робити за тулуб або тулуб з рукою спереду, ззаду, збоку. 2. Спортсмен визволяється від захвату лише дозволеними в боротьбі прийомами.

«Третій зайвий з опором»

Гравці розташовуються по колу килима парами — один за одним обличчям до центра. Той, хто стоїть поза-

ду, захоплює партнера на рівні пояса, зчепивши руки в «замок». Керівник призначає ведучого і втікача.

За командою ведучий наздоганяє втікача, намагаючись поквацати його. Той намагається стати перед будь-якою парою гравців. Учасник, який стоїть позаду, під час гри має право, не сходячи з місця, відривати од килима партнера й повертати його в будь-який бік, не даючи стати перед ним спортсменові, що тікає. Гравець, який стоїть попереду, випростує руки назустріч утікачеві, намагаючись, в свою чергу, захопити його й притягти до себе. Якщо йому це вдається, гравець, що стоїть позаду, стає третім-зайвим і тікає від ведучого. Бігати можна як по колу, так і через коло. Гра триває 3—4 хв. Керівник відзначає кращих ведучих і найспритніших гравців і міняє місцями учасників гри. Повторити 2—4 рази.

«Блукаючий воротар»

Гравців поділяють на 2 рівні команди й розташовують у шеренгах на протилежних краях килима в стійці на колінах.

У кожній команді призначають воротаря. Набивний м'яч вагою 1 кг лежить у центрі килима.

За сигналом гравці обох команд пересуваються до м'яча з метою заволодіти ним. Воротарі перебувають за своїми гравцями, пересуваючись довільно в різні боки,— блукаючи. Гравці команди, яка заволоділа м'ячем, намагаються просунутись ближче до воротаря суперника, передаючи м'яч один одному, кидком влучити в нього. Гравці протилежної команди захищають свого воротаря. Якщо м'яч потрапив у воротаря, атакуюча команда одержує очко.

Гра триває 5—6 хв. Перемагає команда, що забила більше «голів».

Правила: 1. Гравцям заборонено підніматися з колін. 2. Не можна виходити за килим. 3. М'яч, що потрапив у воротаря, кинутий із-за килима або з неправильного положення, не зараховують. 4. Дозволяють силову боротьбу за м'яч.

Варіант. Та сама гра, але спортсмени перебувають: а) в положенні стоячи; б) сидячи на спині партнера, який стоїть у партері.

«Заволодій палицею»

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Гравці протилежних команд утворюють пари за ваговими категоріями.

Ставши обличчям один до одного, спортсмени беруться руками хватом зверху за гімнастичну палицю, утримуючи її в горизонтальному положенні. Хват на ширині плечей, праві руки кожного гравця зовні.

За сигналом гравці викручують палицю протягом 30 с — 1 хв, примушуючи суперника відпустити один з її кінців. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 3—4 рази.

Варіанти: 1. Та сама гра, але гравці тримають дві естафетні палички вертикально. Кожен тримає паличку правою рукою зверху. 2. Та сама гра, але викручують м'ячі або кільця.

«Лебідь, рак і щука»

Товсту мотузку або канат довжиною 4—5 м зв'язують вільними кінцями й кладуть на середині килима, а по колу небезпечної зони кладуть 3—4 набивні м'ячі на рівній відстані один від одного.

Учнів поділяють на групи по 3—4 гравці в кожній за ваговими категоріями. За першим сигналом одна з команд підходить до каната, гравці розташовуються напроти м'ячів, беруться однією рукою за канат і піднімають його з килима. За другим сигналом кожен гравець починає тягти канат у свій бік, намагаючись підійти до м'яча й вільною рукою підняти його з килима. Учасник, який перший підняв м'яч, одержує очко. Гра повторюється іншою рукою. Те саме роблять інші групи. Повторити 2—3 рази. Перемагає гравець кожної групи, який набрав більше очок.

Правила: 1. Не можна відпускати руку, що тримає канат. 2. Якщо гравець упав, він вибуває з гри.

Варіант. Та сама гра, але змагаються переможці кожної групи між собою.

«Виведи з рівноваги»

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Пари суперників приблизно однієї вагової категорії стають правим боком один до одного, виставляючи праву ногу впе-

ред зовнішньою стороною ступні та впираються ними, виконуючи взаємний захват великого пальця однойменної (правої) руки.

За сигналом кожен гравець намагається вивести суперника з рівноваги. Програє той, хто зійшов з місця. Те саме виконують лівою рукою й підсумовують очки.

Перемагає команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Повторити 3—4 рази кожною рукою.

Правила: 1. Заборонено викручувати палець. 2. Не можна допомагати іншою рукою.

«Перетягування в парах»

Гравців поділяють на 2 рівні команди. Через середину килима креслять лінію (діаметр), а паралельно їй на відстані 3 м в обидві сторони — ще по одній лінії, за якими шикують команди в шеренги обличчям одна до одної так, щоб напроти стояли гравці однієї вагової категорії.

За першим сигналом пари підходять до середньої лінії й беруться за руки (кистю за зап'ястя). За другим сигналом кожен гравець намагається перетягти свого суперника за лінію свого «дому». Той, кого затягнуто за лінію, стає «полоненим», а гравець, який зробив це, відпочиває. Гра триває 2—3 хв. Перемагає команда, гравці якої «полонили» більше суперників. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Захоплювати одну руку обома заборонено. 2. Гравець, що вириває або відпускає руки, стає «полоненим».

Варіанти: 1. Та сама гра, але перетягують за одну руку (різним хватом), стоячи обличчям один до одного. 2. Та сама гра, але перетягують обома руками, сидячи обличчям один до одного. 3. Та сама гра, але перетягують за шию однією й обома руками. 4. Та сама гра, але перетягують в обхваті «навхрест». 5. Та сама гра, але перетягують стоячи один до одного боком, узявшись під руки (однойменними або різнойменними). 6. Та сама гра, але перетягують один одного хватом за палицю: а) стоячи обличчям один до одного, палиця горизонтально, хват (зверху, знизу) обома руками; б) стоячи обличчям один до одного, хват палиці за кінці (в кожній руці по палиці); в) стоячи боком, хват палиці однією

рукою за кінець. 7. Та сама гра, але той, хто затягнув суперника в свій «дім», виходить знову в зону боротьби й допомагає своїм товаришам.

«Перетягування в шеренгах»

Гравців поділяють на 2 рівні команди. Канат або жердину кладуть на середину килима. Команди стають у шеренги з обох боків каната обличчям одна до одної, учасники тримають канат у руках.

За сигналом гравці тягнуть канат у свій бік, намагаючись перетягти суперників за межі килима. Перемагає команда, яка з 5 спроб більше разів перетягне суперників.

Варіанти: 1. Та сама гра, але гравці перебувають у положенні сидячи обличчям один до одного, впираючись ступнями. 2. Та сама гра, але спортсмени перебувають у положенні сидячи спиною один до одного, захопивши канат зігнутими в ліктях руками.

«Моряки проти рибалок»

Посередині каната зав'язують кольорову стрічку й кладуть його серединою на центр килима. На відстані 1—2 м в протилежні боки від середини каната креслять дві риски.

Гравців розподіляють на 2 рівні команди й розташовують так: направляючі стають біля риски на килимі, інші — за ним біля каната в шаховому порядку. В тих, що стоять ліворуч від каната, ліва рука попереду; в тих, що стоять праворуч, — права. Гравці піднімають канат з килима.

За сигналом команди перетягують канат, намагаючись перевести позначку за свою риску. Виграє команда, яка перетягне позначку за риску. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Канат не відпускати. 2. Не перехоплювати руки на канаті.

Варіанти: 1. Та сама гра, але канат лежить на килимі. За сигналом команди піднімають його й одразу тягнуть. 2. Та сама гра, але канат лежить на килимі, а команди стоять в колонах на відстані 5—8 м од нього. За сигналом гравці підбігають до каната, піднімають його й тягнуть.

«Силачі»

Учасників поділяють на 2 рівні команди за ваговими категоріями. Команди шикують у шеренги обличчям до гімнастичної стінки на відстані 5—6 м. Два гумові бинти, складені вдвоє або втроє, кріплять до гімнастичної стінки серединою, залишивши кінці вільними. На підлозі креслять кілька ліній з цифрами. Чим далі від гімнастичної стінки знаходиться лінія, тим більша цифра. Наприклад, 2 м—5 очок, 2 м 10 см—6 очок, 2 м 20 см—7 очок і т. д. (залежно від пружності бинта, на розсуд керівника).

За сигналом перший гравець підбігає до стінки, стає спиною до неї і, взявши в кожну руку кінець бинта, йде вперед, намагаючись наступити ногою на найдальшу лінію. Суддя записує цифру й голосно оголошує її. Після цього гравець робить кілька кроків назад, відпускає бинт, біжить до своєї команди й торкається рукою партнера. Той повторює вправу. Коли всі учасники виконають завдання, оголошують загальну суму очок, яку набрала кожна команда. Команда, яка швидше фінішувала, одержує додатково 4 очка. Повторити 2—3 рази.

Вказівки до гри: 1. Перед початком гри визначають, яким способом натягувати бинт (шнур, еспандер): однією чи обома руками; вихідне положення рук (біля плечей, позаду, вгорі тощо). 2. Усі гравці виконують вправу однаково. 3. При повторному проведенні гри команди міняють місцями.

«Виштовхни суперника»

Гравців поділяють на 2 рівні команди, приблизно однакові за вагою і зростом. Їх розташовують за колом килима одна напроти одної в шеренгах. Учасники тримають руки за спиною в борцівському захваті.

За сигналом гравці вбігають на килим і намагаються виштовхнути грудьми за межі килима лише того суперника, що стояв напроти нього. Гра триває 1 хв. Перемагає команда, гравці якої за вказаний час виштовхнуть більшу кількість суперників. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Заборонено виштовхувати суперника руками. 2. Не дозволяється повертатися спиною до суперника. 3. Не можна з розбігу кидатися на суперника.

«Боротьба грудьми»

Гравців поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна до одної посередині килима. Учасники кожної команди беруться під руки, з'єднуючи кисті у себе за спиною, й опираються грудьми в груди суперників. Завдання кожної команди — виштовхнути суперників за межі килима. Перемагає команда, яка виграє два поєдинки з трьох. Нічию присуджують у тому випадку, якщо протягом 2 хв не можна визначити переможця.

Правила. 1. У разі розриву захвату команда програє. 2. Штовхати суперника можна лише грудьми. 3. Навмисні падіння заборонено.

Варіанти: 1. Та сама гра, але впираються спиною в спину, руки з'єднують на грудях. 2. Та сама гра, але учасники стоять на колінах. 3. Та сама гра, але спортсмени сидять спиною шеренга до шеренги.

«Штовхачі»

Групу поділяють на 2 рівні команди. В коло діаметром 2 м входять двоє гравців від протилежних команд приблизно рівні за вагою. Вони беруться руками за гімнастичну палицю (права рука кожного зовні).

Боротьбу починають за сигналом. Спортсмени намагаються за допомогою палиці (відпускати й викручувати її не можна) виштовхнути один одного за межі кола. Учасник, який переступив лінію, вибуває з гри і віддає переможне очко команді суперників. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Варіанти: 1. «Бій півнів», який проводять за тим самим правилом, але гравці стрибають на одній нозі, руки тримають за спиною і виштовхують суперника грудьми або плечем. 2. Та сама гра, але тримаючи дві палиці за кінці (в кожній руці по палиці). 3. «Бій півнів» з набивним м'ячем, притиснутим до грудей. Штовхати м'ячем об м'яч.

«Боротьба з жердиною»

Гравців поділяють на 2 рівні команди, й вони сідають за килимом з протилежних сторін.

На килим виходять двоє суперників приблизно однієї ваги й стають у коло діаметром 4 м. У колі лежить жер-

дина довжиною 3—3,5 м, завтовшки 5—6 см. Гравці піднімають її і захоплюють з різних боків лівими руками біля позначок, зроблених на відстані 1 м у кожний бік від середини жердини, а кінці її — під праве плече, встановивши середину над центром кола.

За сигналом гравці виштовхують один одного з кола протягом 1—2 хв. Потім те саме роблять інші пари суперників.

Гравець виграє очко, якщо суперник випустив жердину з обох рук, перехопив її лівою рукою за позначку ближче до центра, впав чи став на коліно, вийшов з кола обома ногами. Перемагає команда, яка одержала більше очок. Повторити 2—3 рази.

П р а в и л а: 1. Не можна захоплювати жердину за метровою позначкою, ближче до її середини. 2. Кінець жердини з-під правого плеча повинен виходити назовні не менше ніж на 15 см.

«Ланцюг»

Учнів поділяють на 2 рівні команди й шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої).

За першим сигналом керівника гравці обох команд роблять крок уперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої — в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях (рис. 9).



Рис. 9.

За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників уперед за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко. Повторити 3—4 рази. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

П р а в и л а: 1. Якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і починають з центра, очко не нараховують жодній з команд. 2. Якщо гравець однієї з команд упав,

перемогу присуджують суперникам. 3. Якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру починають з центра.

Варіант: Та сама гра, але суперників витягують з килима назад (у бік своєї спини).

«Хто впертіше?»

Учасників поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна до одної біля середньої лінії, прокресленої через центр килима так, щоб гравці однакових вагових категорій стояли напроти один одного. Інтервали між гравцями 0,5 м.

За першим сигналом керівника учасники набирають упору лежачи, руки перед лінією і впираються правими плечима.

За другим сигналом кожен з гравців, переступаючи вперед ногами й руками намагається виштовхнути суперника за лінію, позначену на відстані 3—4 м від середньої. Очко команді приносить гравець, якщо ступні суперника опинились за лінією. Гра триває 1—2 хв. Після цього спортсмени впираються лівими плечима й повторюють гру. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Гру повторюють 2—3 рази з кожного боку.

«Коники»

Учасників поділяють на 2 рівні команди, які, в свою чергу, утворюють пари партнерів. Команди розташовують з протилежних боків килима. З кожної команди виходять на середину килима перші пари. Один з гравців лягає на спину, другий — набирає положення упору лежачи поруч з ним.

За сигналом той, хто перебуває в упорі лежачи («коник»), поштовхом ніг і рук перестрибує через свого товариша в один і другий бік протягом 15 с. Команди голосно підраховують кількість стрибків. Потім учасники міняються ролями й гру продовжують. Перемагає команда, чиї «коники» виконають більше стрибків. Повторити 2—3 рази.

«Юнги»

Гравців поділяють на 2 або більше команд (залежно від того, скільки в залі є гімнастичних канатів). Під ка-

нати кладуть 2—3 мати. Команди шикують у колони по одному обличчям до каната на відстані 3—4 м за лінією старту. Направляючі набирають положення упору лежачи (руки за стартовою лінією).

За сигналом керівника вони підхоплюються на ноги, підбігають до каната, стрибають угору, захоплюючи канат руками й ногами, і стрімко лізуть угору до вказаної позначки. Торкнувшись її рукою, опускаються вниз, перехоплюючи лише руками, підбігають до своєї колони й передають дотиком естафету наступному гравцеві, який повторює те саме. Той, хто фінішував, стає в кінець колони.

Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру й вишикувались у колону по одному. Повторити 3—4 рази.

П р а в и л а: 1. Опускатися можна тільки перехоплюючи руками. 2. Не дозволяють ставати на ноги раніш, ніж попередній гравець перетне лінію старту. 3. Якщо гравець не торкнувся позначки, команда одержує штрафне очко.

В а р і а н т и: 1. Та сама гра, але стартують з положень: а) упору лежачи ногами в бік каната; б) лежачи на грудях головою або ногами в бік каната; в) упору лежачи позаду головою або ногами в бік каната; г) упору сидячи позаду спиною або ногами в бік каната. 2. Та сама гра, але лазіння без допомоги ніг (з різних вихідних положень). 3. Та сама гра, але після старту виконують перекид уперед на килимі (або маті), лазіння за допомогою або без допомоги ніг, повертаючись назад, знову виконують перекиди уперед.

Естафета з перешкодами й підтягуванням

Гравців поділяють на 2 або кілька команд (відповідно до наявності в залі перекладин, кілець, канатів) і шикують у колони по одному обличчям до приладів на відстані 4—5 м. Між колонами й приладами кладуть у довжину 2 мати на одному рівні.

За сигналом керівника направляючі підбігають до матів і виконують перекид стрибком, далі підбігають до перекладини (кілець, каната), підстрибують, захоплюють її хватом зверху, тричі підтягуються, зістрибують, підбігають до матів, знову виконують перекид стрибком і стрімко фінішують. Тільки-но перший торкнеться руки

наступного гравця, він починає бігти, повторюючи ті самі вправи. Перемагає команда, гравці якої швидше й без помилок закінчать естафету. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Під час підтягування підборіддя повинно підніматись над перекладиною (якщо вправу виконують на кільцях, — над нижнім рівнем кілець, на канаті — вище хвату рук). 2. Гравець, який підтягнувся менше, приносить команді відповідну кількість штрафних очок (підтягнувся 2 рази — 1 штрафне очко, 1 раз— 2 штрафні очка, тощо).

Варіанти: 1. Та сама гра, але перекид стрибком виконують через чучело. 2. Та сама гра, але підтягнутися 4—5 разів (перекид, як у варіанті 1).

«Троє на лаві»

Учнів поділяють на 2 рівні команди (бажано, щоб у команді було 9, 12 або 15 чоловік). У кожній з них по одній гімнастичній лаві.

Лави встановлюють на підлозі за краєм килима, перпендикулярно до нього, й на них верхи сідають по троє гравців, тримаючись руками за краї лави. Інші учасники рівномірно розташовуються з обох боків лави.

За сигналом керівника гравці швидко піднімають лави і, тримаючи їх у руках або поставивши на плече, бігом переносять за протилежний край килима й опускають їх на підлогу. Тут на лави сідають нові трійки, а ті, яких несли, займають їхні місця, і завдання повторюють у протилежному напрямку і т. д. Перемагає команда, яка швидше «перевезе» всіх «вершників» і вишикується в колону по одному біля лави. Повторити 2—3 рази.

Вказівка до гри. Якщо гравців у командах мало, можна зменшити кількість «вершників» або переносити лаву без них.

«Скинь вершника»

Гравців поділяють на 2 рівні команди. Кожна команда утворює пари — «кінь» і «вершник». «Вершники» сідають на спини «коням», і команди шикують з протилежних боків килима одна проти одної.

За сигналом учасники прямують до середини кола, й починається боротьба, мета якої стягнути будь-кого з суперників з «коня», самому залишаючись у «сідлі».

Гра триває 2—3 хв. Перемагає команда, в якої більше залишиться «вершників».

Правила: 1. Якщо обидва «вершники» впали на килим, вони вибувають з гри. 2. У боротьбу можна вступати з будь-яким «вершником». 3. Заборонено штовхати й бити суперника, захоплювати за пальці.

Варіанти: 1. Та сама гра, але «вершники» сидять на плечах (рис. 10). 2. Та сама гра, але «коні» стоять у партері, «вершники» сидять у них на спинах (верхи).

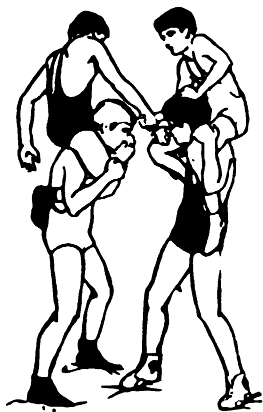


Рис. 10.

«Верхи на слоні»

Гравців поділяють на рівні команди по 6—7 учнів у кожній. За жеребом одна команда стає «слоном». Один з гравців стає спиною до стіни, другий з цієї самої команди, нахилившись, обхоплює його за поперек, ховаючи голову під плече, третій — за поперек другого й ховає голову йому під плече і т. д.

За сигналом гравці другої команди з розбігу роблять опорний стрибок, настрибуючи на «слона». Той, що стрибнув на «слона», не має права пересуватися вперед, триматись руками. Завдання першого — настрибнути на «слона» якомога далі, щоб лишилося більше місця для інших гравців. Коли всі учасники осідлають «слона», керівник відраховує 10 с, після чого «слон» обертається на 360°. Ті, що знаходяться на «слоні», намагаються втриматись, не впасти. За того, хто впав, команда втрачає очко. Потім команди міняються ролями. Якщо впав «слон», команди ролями не міняються. Гру повторюють, а перемогу здобуває протилежна команда.

Перемагає команда, яка втратила менше очок. Гру повторюють 2—3 рази.

Варіант. Та сама гра, але голова «слона», що стоїть по діаметру килима, спрямована за килим. «Слон»

обертається на 180° і несе суперників до протилежного краю. Якщо «слону» вдається пронести суперників до краю килима (рахуючи по його голові), він перемагає. Команди міняються ролями.

«Хто кого?»

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями. Учасників розташовують на килимі довільно. Кожна пара має гімнастичну палицю. Учні сідають на килим обличчям один до одного і впираються ступнями випростаних ніг, палиця в руках уперед (хват правими руками ззовні).

За сигналом кожен з гравців, тягнучи палицю на себе, намагається відірвати суперника від килима. Той, кому це вдалося, одержує очко. Повторити 5—6 разів.

Спортсмен, який набрав більше очок, перемагає. Гру можна проводити як командну.

П р а в и л а: 1. Палицю викручувати не можна. 2. Заборонено змінювати захват.

В а р і а н т. Та сама гра, але вправу виконують сидячи, впираючись спинами й тримаючи вгорі товсту палицю. Учасники намагаються нахилом уперед відірвати суперника від килима.

Ігри, естафети та ігрові вправи для розвитку витривалості

Витривалість в іграх розвивають за умов динамічної роботи з постійним чергуванням напружень і розслаблень. Для цього в заняттях з юними борцями доцільно застосовувати ігри ациклічного характеру.

Більшість ігор для розвитку сили й швидкості, при відповідній методиці їхнього проведення, можуть стати засобом формування витривалості. Так, зменшуючи кількість гравців, збільшуючи тривалість гри або кількість повторень, ускладнюючи її правила та прийоми при незмінній кількості учасників, керівник цілеспрямовано впливатиме на розвиток витривалості.

Здебільшого ігри проводять у кінці основної частини заняття або включають їх до плану занять із загальної фізичної підготовки, застосовуючи поряд із спортивними іграми та іншими фізичними вправами.

«Завали ведмедя»

Керівник призначає 3—4 найміцніших і високих учнів «ведмедями». Інших гравців, «мисливців», поділяє на рівні групи за кількістю «ведмедів» і призначає, на якого «ведмедя» будуть полювати. «Ведмеді» розташовуються на килимі в «лігвах» (у місцях, вказаних керівником) в положенні високого партеру. «Мисливці» утворюють коло й, тримаючись за руки, пересуваються приставним кроком навколо своїх «ведмедів».

За сигналом «мисливці» накидаються на «ведмедів», намагаючись спільними зусиллями збити їх на живіт і перевернути на спину, за що команда одержує очко. «Ведмідь» чинить активний опір. Гра триває 1 хв, після чого «мисливці» «полюють» на іншого «ведмедя». Перемагає команда, яка завалить більше «ведмедів».

Правила: 1. Дозволяють завалювати «ведмедя» згідно з правилами спортивної боротьби. 2. «Ведмідь» має право в положенні партеру пересуватися в будь-який бік.

Варіанти: 1. Та сама гра, але «ведмідь» має право класти «мисливців» на лопатки, після чого даний «мисливець» вибуває з гри. 2. Та сама гра, але «ведмеді» перебувають у «лігві» в положенні стоячи, а «мисливці», що на них полюють, за межами килима.

«Боротьба за м'яч з викликом номерів»

Учнів поділяють на 2 команди по 4—6 гравців у кожній. Команди розташовуються по зовнішньому колу килима з протилежних боків обличчям одна до одної й розраховуються за порядком.

Набивний м'яч лежить у центрі килима. До нього підходять перші гравці обох команд і за сигналом керівника починають боротися за м'яч. Завдання — забрати м'яч і втримати в себе. Через 5 с керівник викликає будь-який інший номер. Гравці обох команд підбігають до своїх перших партнерів і допомагають їм у боротьбі за м'яч, вириваючи його в суперників, заважаючи їм вирвати м'яч, відтягуючи суперників захватом за тулуб. Те саме роблять наступні пари. Через 30 с після вступу в боротьбу останніх гравців лунає свисток, і гру зупиняють. Очко одержує та команда, в руках учасника якої опинився м'яч. Якщо ж його тримають двоє або більше гравців протилежних команд, очки нікому не нарахо-

вують. Повторити 3—4 рази. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Правило: 1. Під час боротьби заборонено робити захват за голову, пальці, бити, лоскотати, щипати суперників.

Естафета «вершників»

Гравців поділяють на 2 рівні команди, які, в свою чергу, утворюють пари, «коней» і «вершників», і шикуються в колони за лінією старту. На відстані 8—10 м кладуть чучело, за яким лежить набивний м'яч. «Вершник» сідає на спину «коня».

За сигналом «коні» з «вершниками» на спинах біжать до м'ячів, «вершники» піднімають їх, «коні» оббігають чучело й повертаються до своїх команд, оббігають їх і прямують до чучела, де «вершники» кладуть м'яч на місце. Після цього «вершник» зістрибує з коня, й обидва швидко фінішують, стаючи позаду своєї команди. Наступна пара стартує лише тоді, коли обидва гравці перетнуть лінію старту. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Якщо хтось із учасників упав, гру продовжують з того місця, де відбулось порушення правил. 2. Якщо «вершник» втратив м'яч, він, не злізаючи з «коня», повинен підняти його й продовжувати гру. 3. За передчасний старт команді нараховують штрафне очко.

Вказівки до гри. 1. Партнери мають бути однакової вагової категорії. 2. Повторюючи гру, «коней» і «вершників» міняють ролями.

Варіанти: 1. Та сама гра, але «вершник» сидить на плечах «коня». 2. Та сама гра, але фінішувавши, «вершник» стає «конем», «кінь» — «вершником», і гру продовжують.

«Стрибками й плазом»

Дві рівні команди розташовують на протилежних сторонах килима в шеренгах у положенні присівши, руки на колінах. За сигналом усі гравці стрибками в присіді пересуваються до протилежного боку килима за лінії. Очко одержує команда, гравці якої швидше перейдуть на інший бік килима. За другим сигналом гравці пересуваються в протилежний бік по-пластунському. І в цьо-

му разі команда-переможниця одержує очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Гру повторити 2—3 рази.

П р а в и л а: 1. Під час стрибків не дозволяють знімати рук з колін. 2. При переповзанні не можна підніматися в положення партеру.

В а р і а н т и: 1. Та сама гра, але назад пересуваються в упорі лежачи без допомоги ніг. 2. Та сама гра, але назад переповзають у положенні лежачи на грудях тільки за допомогою ніг, руки за спиною.

Гонка «тачок»

Гравців поділяють на 2 команди, які, в свою чергу, утворюють пари за ваговими категоріями. Один з них — «тачка». Команди шикують з протилежних сторін килима в колони по одному так, щоб гравці стояли парами. Перша пара стає у вихідне положення (рис. 11). За сигналом «тачки» швидко пересуваються вперед за лінію старту суперників. Тут гравці міняються ролями й повертаються назад, передаючи естафету наступній парі. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру. Повторити 2—3 рази.

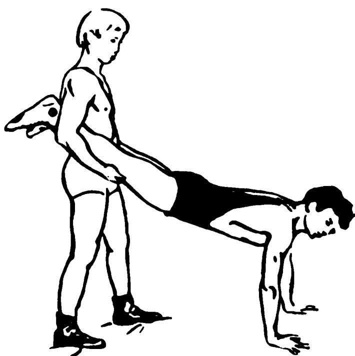


Рис. 11.

П р а в и л о. Той, хто тримає ноги партнера, не повинен їх відпускати. За порушення — штрафне очко.

В а р і а н т и. 1. Та сама гра, але один гравець пересувається в положенні «тачка» туди й назад, і кожна пара переможців приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями. 2. Та сама гра, але «тачки» набирають упору лежачи позаду й пересуваються спиною вперед.

«Останній вибуває»

Усі гравці одночасно стартують і біжать зовнішнім краєм кола борцівського килима. Після кожних двох кіл з гри вибуває учасник, що перетнув лінію старту останнім. Якщо її перетнуть одночасно двоє гравців, вони про-

довжують біг. Перемагає той гравець, хто залишиться одноособовим лідером.

Варіанти: 1. Та сама гра, але спортсмени біжать по прямій лінії і назад. Останній вибуває. 2. Та сама гра, але учасники біжать з обтяженням, тримаючи в руках по набивному м'ячу; надягаючи пояси з обтяженням або рюкзаки з вантажем.

«Причепи вагон»

Гравців поділяють на 3—4 рівні команди й шикують у колони по одному за краєм килима з інтервалом 2—3 м. На відстані 8—10 м од лінії старту проти кожної команди кладуть набивні м'ячі або чучела.

За сигналом перші гравці, «поїзди», оббігають м'ячі й повертаються за стартову лінію. Тут до них «причеплюються» другі гравці («вагони»), обхопивши за пояс перших номерів, і разом оббігають м'яч. Потім до них «причеплюються» треті й т. д. Перемагає команда, яка, не розчіплюючи рук, оббіжить м'яч і вишикується у вихідному положенні. Повторити 2—3 рази.

Вказівка до гри. Повторюючи гру, необхідно перешикувати учасників у колонах, розташувавши їх у зворотному порядку.

«Влучи в ціль»

На протилежних стінах залу над килимом підвішують мішень (щит розміром 2×1,5 м) або креслять кола діаметром 1—2 м. Гравців поділяють на 2 рівні команди. Керівник в центрі килима підкидає набивний м'яч (вагою 1 кг) угору й дає сигнал. Гравці, схопивши м'яч і передаючи його один одному (дозволяють бігати з м'ячем), намагаються підійти до щита суперника й зробити влучний кидок. Суперники заважають їм це зробити, намагаються перехопити м'яч і влучити ним у протилежний щит. Кидати м'яч можна як обома, так і однією рукою. Гра триває 6—8 хв. Перемагає команда, гравці якої більше влучили в ціль.

Правила: 1. М'яч можна виривати з рук суперника. 2. Дозволяють штовхати, тягнути суперника за руки, тулуб, не збиваючи його з ніг. 3. За кожне збивання суперника з ніг команда втрачає очко. 4. Якщо м'ячем влучили в щит, гру починають з центра.

Варіанти: 1. Та сама гра, але на баскетбольному

майданчику; заборонено штовхати й тягнути суперника. 2. Та сама гра, але на борцівському килимі; збивати з ніг дозволяють.

«Перенесення вантажу»

Учнів поділяють на кілька рівних команд і шикують у колони по одному за краєм килима. Перед кожною командою на килимі лежить чучело.

За сигналом перші гравці кожної команди підхоплюють чучело, притискують його до грудей, з'єднавши руки в борцівський захват (чучело тримати горизонтально), і біжать до протилежної сторони килима. Торкнувшись однією ногою його краю, повертають назад і фінішуючи, передають чучело наступним гравцям. Перемагає команда, яка швидше за всіх і без порушень фінішує. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Якщо чучело впало на килим, його піднімають і продовжують гру. 2. За передчасні поворот і вихід за стартову лінію команду штрафують додатковим пробіганням дистанції тими, хто порушив правила.

Варіанти: 1. Та сама гра, але партнера переносять на спині (плечах, сидячи й лежачи) зі зміною ролей після фінішу. 2. Та сама гра, але партнера переносять на стільці. Після першого й другого фінішу гравці міняються місцями. 3. Та сама гра, але партнера переносять у положенні лежачи: один тримає під колінами, другий — під пахвами.

«Стрибуни»

Гравців поділяють на команди (по 5—6 гравців у кожній) і шикують у колони по одному за стартовою лінією (за краєм килима).

За сигналом усі гравці стають на одну й ту ж ногу, другу згинають назад у колінному суглобі, її захоплює рукою партнер, що стоїть позаду, й починають стрибати до лінії фінішу (до протилежного краю килима).

Перемагає команда, яка першою фінішує, не розірвавши захват, або з меншою кількістю помилок. Повторити 3—4 рази.

Варіанти: 1. Та сама гра, але спортсмен піднімає ногу вперед, і її тримає партнер, що стоїть попереду. 2. Та сама гра, але стрибають на одній нозі до лінії фінішу, в зворотному напрямку — на іншій.

4—6420

Розділ II. **ІГРИ, ЕСТАФЕТИ ТА ІГРОВІ ВПРАВИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ**

Постійне й послідовне застосування в навчально-тренувальних заняттях різних ігор допомагає створити в борців значний запас рухів, необхідних в умовах поєдинку. Значно підвищують ефективність навчання ігри з елементами техніки й тактики, які сприяють формуванню тактико-технічних навичок спортивної боротьби (наприклад, гра «Захопи й винеси з килима»).

Проте слід пам'ятати, що складні тактико-технічні навички не можна формувати за допомогою ігор, оскільки вони є лише допоміжним засобом навчання.

Ігри, з допомогою яких формують нові нескладні навички, застосовують у період, коли спортсмени знайомляться та навчаються окремих елементів технічних дій, а ігри на закріплення складної навички дадуть користь лише тоді, коли рух автоматизувався й увага борця концентруватиметься вже не на руховому акті, а на ситуації, в якій цю дію виконують, і на її результаті. Отже, спочатку вивчають технічну дію, закріплюють її виконання, багаторазово повторюють у навчально-тренувальних заняттях і лише тоді вводять до гри.

Таким чином, гра стає одним із засобів, за допомогою яких створюють, закріплюють і вдосконалюють навички, які реалізуються на високому емоційному рівні в складних ігрових обставинах. Зовнішня протидія під час гри вимагає від гравців вміння варіативно застосовувати різні дії, що робить навичку більш гнучкою, наближеною до спортивного поєдинку. В такий спосіб засвоєна навичка допомагає борцеві швидко вибирати для кожного конкретного випадку поєдинку доцільніші варіанти виконання дії. Під час гри стежать за дотриманням гравцями основної структури руху.

В іграх, мета яких формування або закріплення навички в умовах, близьких до змагальних, більш важли-

во оцінювати правильність проведення основного технічного прийому, ніж швидкість виконання ігрового завдання.

Кожен тренер, навчаючи юних борців технічних дій, постійно акцентує увагу учнів на доцільності їхнього застосування щодо майбутніх тактичних ситуацій. Про це нагадують і під час підготовки та проведення ігор, естафет та ігрових вправ, за допомогою яких закріплюють і вдосконалюють різні технічні дії.

Отже, будь-яка гра, використана в навчально-тренувальному процесі, тією чи іншою мірою впливає на оволодіння як простими, так і порівняно складними техніко-тактичними прийомами. Ігрова діяльність, основу якої становить поєдинок, спонукає спортсменів розраховувати свої сили, застосовувати найраціональніші прийоми, тактично мислити. А підібравши або створивши певні рухливі ігри або ігрові вправи, ви можете ставити початківців у окремі тактичні ситуації, в яких їм доведеться самостійно творчо використовувати свої фізичні якості та техніку боротьби.

Важливо, щоб будь-яка тактична ситуація привчала до наступального ведення боротьби.

Ігри цього розділу можна вводити як до основної частини уроку, в якій закріплюють елементи техніки й тактики виконання прийомів, що вивчалися, або формують нескладні навички перед вивченням нового прийому, так і до підготовчої його частини.

Усі ігри розділу згруповані й розміщені по мірі ускладнення елементів одного прийому, а також послідовності вивчення прийомів.

Майже в кожній грі наведено варіанти, спрямовані на закріплення елементів техніки й тактики певної групи прийомів боротьби.

Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню і закріпленню навичок боротьби в партері

«Зайди за спину»

Мета: сприяти навчанню заходження за спину в партері.

Учасників поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями.

Перші стають у положення високого партеру, другі, з'єднавши руки за спиною в «замок», лягають грудьми їм на спину з боку голови (рис. 12).

За сигналом спортсмен, що перебуває зверху, впираючись грудьми в спину суперника, намагається зайти йому за спину, а той, повертаючись у різні сторони, не дає йому це зробити. Гра триває 15—20 с. Той, кому це вдалося, приносить команді очко й продовжує гру до закінчення часу. Потім борці міняються ролями, і те саме роблять гравці першої команди. Перемагає команда, гравцям якої вдалося за визначений правилами час більше разів зайти за спину суперника. Повторити 3—4 рази.

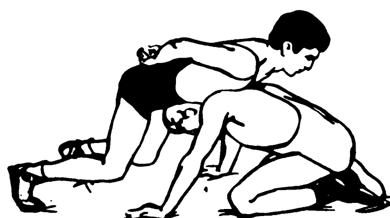


Рис. 12.

П р а в и л о. Учаснику, який перебуває зверху, не дозволяють роз'єднувати руки й захоплювати ними партнера; гравцеві, який стоїть у партері, не можна руками чинити опір.

«Переверни захватом рук»

Мета: закріпити навички перевороту захватом рук збоку, захисту від нього.

Учасників поділяють на 4 рівні команди по 4—5 гравців у кожній і шикують у шеренги (по дві з протилежних сторін килима). Проти команди на рівні центра килима ведучі стають у низький партер (на ліктях) обличчям до команд.

Ведучий першої команди стоїть перед другою, а ведучий другої — перед першою й т. д. Біля кожного ведучого — суддя-секундометрист.

За сигналом перші гравці підбігають до ведучих, захоплюють обидві руки збоку (ведучі дають їм це зробити) й намагаються перевернути їх на лопатки протягом 15—20 с. Ведучі виконують захисні дії. Секундометрист фіксує час. Тільки-но першому гравцеві вдалося перевернути ведучого на спину, він швидко повертається до своєї команди й передає естафету другому, а сам стає в кінець шеренги. Якщо спортсменові не вдалося за ви-

значений час перевернути ведучого, секундометрист каже: «Час!» і він повертається, передаючи естафету наступному, і той продовжує гру.

Перемагає команда, яка швидше закінчить гру.

Після першої гри ведучий стає в кінець своєї шеренги, перший гравець — ведучим у протилежну команду, а керівник призначає нових секундометристів (ці стають у свої команди). Секундометристи з першої і другої команд йдуть у третю та четверту і навпаки. Змагаються команди попарно (перша з другою, третя з четвертою), потім переможці й переможені між собою. Повторити 2—3 рази.

Правило. Ведучому заборонено підніматися в стойку.

Варіанти: 1. Та сама гра, але виконують переворот захватом шиї з-під плеча. 2. Та сама гра, але виконують переворот забіганням захватом руки на ключ. 3. Та сама гра, але виконують переворот переходом через суперника захватом руки на ключ тощо.

«Хто стійкіший?»

Мета: закріпити навички перевороту важелем і захисту від нього.

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Суперники утворюють пари за ваговими категоріями й розташовуються по площі килима довільно.

Гравці першої команди стають у положення партеру, другої — виконують захват важелем.

За сигналом керівника учасники другої команди намагаються перевернути суперників на лопатки, перші чинять опір протягом 15 с. Потім борці міняються ролями, й гру повторюють. Перемагає команда, гравці якої покладуть на лопатки більше суперників. Повторити 3—4 рази.

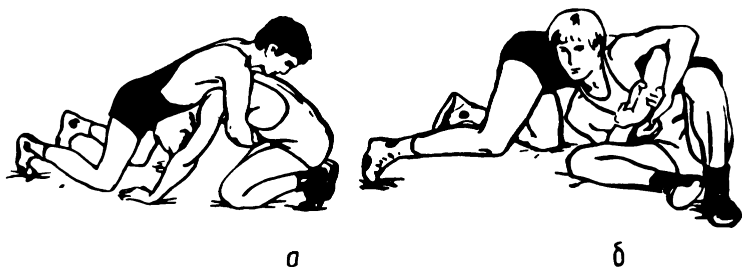
Варіанти: 1. Та сама гра, але спортсмен, який стоїть у партері, захищається в такий спосіб: виставляє протилежну ногу вперед — у сторону, випростовує ближню руку вперед, повертаючи її під себе долонею вгору, голову повертає до суперника. 2. Та сама гра, але борець який перебуває знизу, виконує захист і встає в стойку. 3. Та сама гра, але борються після захвату (захист і контрприйом) протягом 15 с. 4. Та сама гра, але атакуючий, крім перевороту важелем, у відповідь на за-

хист суперника (піднесення голови) виконує кидок прогином з тим самим захватом.

«Мишоловка»

Мета: закріпити навички перевороту захватом рук на тулубі.

Учнів поділяють на пари або на 2 команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями. Ті, хто



а б

Рис. 13.

стоять у партері, — «мишолови», а ті, хто, стоячи на колінах, захоплюють тулуб з боку голови суперника і з'єднують руки в «замок» у нього на грудях, — «миші» (рис. 13 *а, б*).

За сигналом «мишолови» захоплюють руки суперника вище ліктьових суглобів, притискуючи їх передпліччями та плечима до свого тулуба й, висідаючи з виведеною в бік висіда головою, намагаються перевернути суперника на спину. «Миша» чинить опір. Гра триває 15—20 с, після чого гравці міняються ролями. Перемагає спортсмен або команда, гравці якої за визначений час більше спіймають «мишей», тобто більше виконають переворотів. Повторити 3—4 рази.

П р а в и л а: 1. Борець, який перебуває зверху, захищається, упираючись і виставляючи ногу в бік перевороту. 2. Спортсмен, який знаходиться знизу, має право робити переворот у будь-який бік.

В а р і а н т. Та сама гра, але після сигналу верхній борець намагається вирвати руки й забігти суперникові за спину протягом 10—20 с. Очко нараховують нижньому гравцеві за переворот верхнього на спину, верхньому — за вдале забігання за спину нижнього. Підрахунок очок може бути індивідуальним і командним.

«Капкан»

Мета: закріпити навички виконання контрприйому від захвату голови з рукою зверху.

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників, і розташовують на площі килима довільно. Гравці першої команди стають у положення партеру, другої — захоплюють перших за голову з рукою зверху.

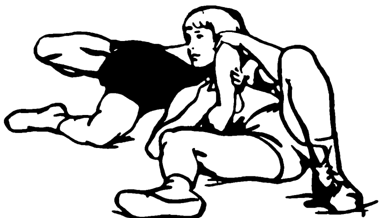


Рис. 14.

За сигналом перші повинні, підносячи голову, захоплюючи й притискуючи до себе лікті суперника, зробити висід убік і перевернути його на спину (рис. 14). Завдання других — не дати провести дію й втриматись у вихідному положенні. Гра триває 5—10 с, після чого гравці міняються ролями. Перемагає спортсмен або команда, гравцям якої вдалося перевернути більше суперників спиною до килима. Повторити 3—4 рази з кожного боку.

Вказівка до гри. Для правильного перевороту нижньому борцеві слід, підносячи голову, вивести її вбік з-під тулуба верхнього, роблячи переворот у протилежний бік.

Варіант. Та сама гра, але спортсмен, який перебуває зверху, намагається перевернути нижнього вбік на спину. За вдалу спробу він одержує очко.

«Притисни до килима»

Мета: закріпити навички втримування після збивання на груди для виконання подальших технічних дій.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розташовують на килимі довільно. Гравці першої команди лягають на груди, другої — грудьми їм на спину, розставивши ноги й захопивши руки суперника зверху.

За сигналом керівника перші, згинаючи ноги й впираючись руками в килим, намагаються встати у високий партер, другі втримують їх у положенні лежачи на грудях. Гра триває 10—15 с, після чого гравці міняються

ролями. Якщо борець встав у партер, він одержує очко. Повторити 5—6 разів. Перемагає команда, гравці якої набрали більше очок.

Правило. Втримувати суперника на животі без допомоги ніг.

Варіанти: 1. Та сама гра, але дозволяють утримувати суперника руками й ногами. 2. Та сама гра, але втримують суперника на мосту, який намагається вивільнитися переворотом на живіт.

«З партеру на живіт»

Мета: закріпити в борців навичку збивання з партеру на живіт.

Учнів поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями і розташовують по колу небезпечної зони килима обличчям до центра. Перші стають у положення високого партеру, другі стають з правого боку — позаду на ліве коліно й праву ступню, захопивши праву руку суперника на ключ (рис. 15).

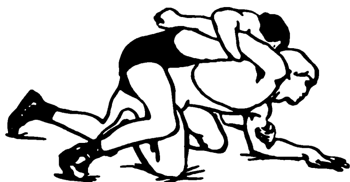


Рис. 15.

За сигналом керівника другий, захопивши лівою рукою плече однойменної руки суперника або натискуючи нею на його лікоть і лишаючи його опори, поштовхом ніг і тулуба намагається збити суперника на живіт. Той чинить активний опір. Гра триває 15—20 с. Потім гравці міняються ролями. Борець, якому вдалося збити суперника, одержує очко. Повторити 3—4 рази з обох боків. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Варіант. Та сама гра, але замість збивання спортсмен намагається зробити переворот накатом захватом руки на ключ і тулуба.

«Ключ»

Мета: закріпити переворот забіганням захватом руки на ключ.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями, які розташовують довільно на площі килима.

Гравці першої команди стають у положення лежачи на животі, другої — захоплюють праву руку на ключ (рис. 16). За сигналом керівника другі намагаються перевернути суперників спиною до килима забіганням протягом 20—30 с. Перші чинять активний опір.

Борець, якому це вдалося, одержує очко. Після цього гравці міняються ролями, й перші виконують те саме завдання. Гру повторити 3—4 рази з обох боків. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

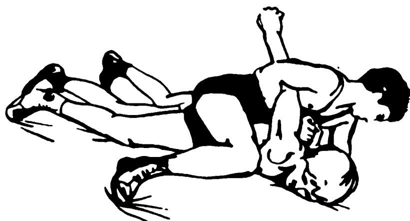


Рис. 16.

Варіанти: 1. Та сама гра, але переворот виконують як забіганням, так і переходом через суперника. 2. Та сама гра, але переворот виконують зворотним захватом руки на ключ. 3. Та сама гра, але виконують переворот захватом шиї з-під плеча та шиї з-під плечей.

«Висідом»

Мета: закріпити навички виходу нагору висідом.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари за ваговими категоріями, й розташовують на протилежних сторонах килима.

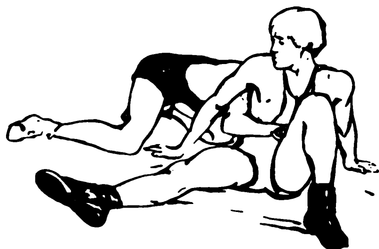


Рис. 17.

За першим сигналом з кожної команди виходять перші пари учасників і стають у таке вихідне положення: перший з них стає в партер, а другий захоплює тулуб ззаду.

За другим сигналом перший швидким висідом виходить нагору (рис. 17). Опинившись внизу, те саме робить другий. І так протягом 30 с. За першими виходять другі пари і т. д. Перемагає команда, гравці якої виконують за визначений час більшу кількість правильних висідів. Повторити 2—3 рази.

«Накатом»

Мета: закріпити техніку перевороту накатом.

Учнів поділяють на 2 рівні команди, в кожній з них утворюють пари за ваговими категоріями й шикують у колони по одному з протилежних сторін килима обличчям до центра.

За сигналом керівника перші стають у положення партеру, другі — виконують переворот накатом по небезпечній зоні килима в правий бік протягом 30 с. Керівник і його помічник підраховують кількість вдало виконаних переворотів. Після зупинки партнери міняються ролями. Потім те саме виконують другі пари, треті й так, аж поки всі учасники виконають завдання гри. Перемагає команда, гравці якої зробили більше правильних переворотів. Повторити 2—3 рази в кожний бік.

В а р і а н т. Та сама гра, але переворот накатом виконують почергово в правий і лівий бік.

«Зворотним захватом»

Мета: сприяти навчанню кидка зворотним захватом тулуба.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями, які до-

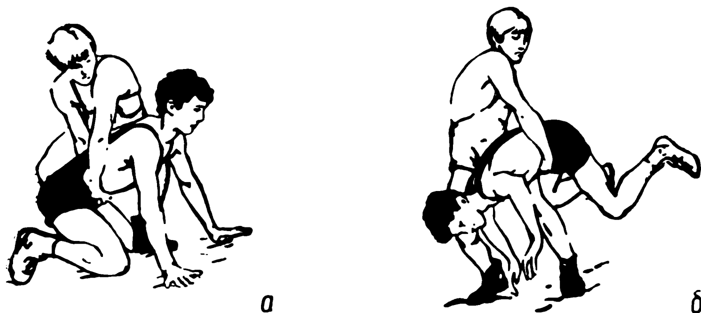


Рис. 18.

вільно розташовуються на площі килима. Гравці першої команди набирають положення партера, другої — стають збоку й захоплюють зворотним захватом тулуб суперника.

За сигналом керівника гравці другої команди повинні швидко відірвати суперника од килима, одночасно

випростовуючи ноги, підтягуючи суперника до грудей і прогинаючись, опустити його на килим за себе так, щоб він опинився в положенні партеру (рис. 18 *а, б*). Тільки-но суперник торкнеться килима долонями й колінами, його знову піднімають тим самим способом і, повертаючись, переставляють у вихідне положення. Вправу виконують протягом 30 с. Потім учасники міняються ролями, і гру продовжують гравці першої команди. Керівник і його помічники підраховують кількість правильно виконаних спроб. Перемагає команда, гравцям якої вдалося більше разів виконати завдання гри. Повторити 3—4 рази з обох сторін.

Правила: 1. Спробу не зараховують, якщо учасник не випростав ноги, не підтягнув суперника до грудей, не прогнувся. 2. Суперник не повинен чинити опір.

«Відірви від килима»

Мета: сприяти навчанню кидка зворотним захватом тулуба.

Учнів поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розташовуються на килимі довільно. Гравці першої команди набирають положення партеру, другої — стають збоку й захоплюють зворотним захватом тулуб суперника (рис. 19).

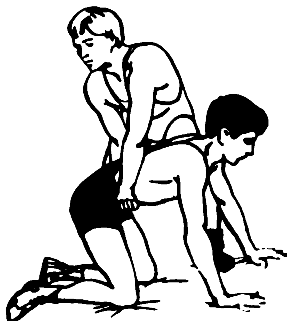


Рис. 19.

За сигналом керівника гравці другої команди мають відірвати суперника од килима, одночасно випрямляючи ноги й підтягуючи його до грудей. Гравці першої команди чинять активний опір. Гра триває 1 хв, після чого учасники міняються ролями. За кожний вдало виконаний відрив учень одержує очко. Перемагає команда, гравці якої набрали більше очок. Повторити 3—4 рази з кожного боку.

Правила: 1. Очко нараховують лише тоді, коли гравець, відірвавши суперника, підтягнув його до грудей і повністю випростав ноги. 2. Якщо спортсменові вдалося швидко виконати завдання, він опускає суперника у вихідне положення, й гру продовжують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але той, кого піднімають, знаходиться в положенні лежачи на животі. 2. Та сама гра, але суперник не дає захопити тулуб.

«Зворотним захватом із стойки»

Мета: сприяти навчанню кидка зворотним захватом тулуба.

Учасників поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розміщують на площі килима так, щоб кожна пара стояла приблизно на середині удаваного радіуса, боком до лінії, що обмежує площу килима. Вихідне положення — нахил уперед із взаємним зворотним захватом тулуба (рис. 20).

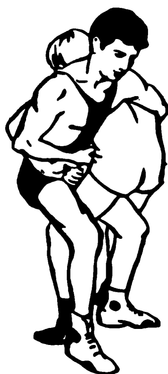


Рис. 20.

За сигналом керівника кожен з гравців намагається, випростовуючись і згинаючи руки, відірвати ноги суперника од килима і, йдучи спиною вперед, винести його за межі килима. Гра триває 30 с. Спортсмен, якому це вдалося, приносить команді очко.

Перемагає команда, яка набере більше очок. Повторити 5—6 разів.

Правила: 1. Якщо до виходу за межі килима гравець не втримав суперника в захваті, йому очко не нараховують. 2. Якщо під час руху за килим борці впали в його межах, очко не нараховують жодному з них.

«Захист з атакою»

Мета: закріпити техніку виконання захисту висідом з виходом нагору при зворотному захваті тулуба.

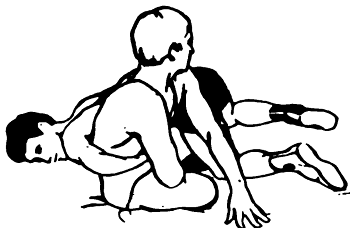


Рис. 21.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розташовують довільно на площі килима. Суперники стають у таке вихідне положення: перші стають у партер, другі роблять зворотний захват тулуба.

За сигналом керівника другі намагаються зробити, переворот, перші, висідаючи, захищаються від перевороту й намагаються вийти нагору (рис. 21). Гра триває 10—15 с.

Гравець кожної команди, якому вдається виконати своє завдання, одержує очко. Після цього суперники міняються ролями. Повторити 3—4 рази з кожного боку. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

П р а в и л о. Якщо за визначений час жоден із суперників не виконає завдання, очко нікому не нараховують.

Естафета з підніманням та кидком

Мета: сприяти навчанню кидка захватом тубула ззаду.

Учасників поділяють на 3—4 рівні команди по 5—6 гравців у кожній (за ваговими категоріями). Спортсмени лягають грудьми на килим у розімкнутих колонах по одному (інтервал між колонами 2—3 м, дистанція між гравцями — 1 м).

За сигналом керівника гравець, який лежить останнім у колоні, підводиться, швидко підходить ззаду до партнера, що лежить перед ним, і, піднімаючи його захватом тулуба ззаду, виконує кидок через спину, опускаючи його на ноги (рис. 22). Партнер, опинившись на килимі, пересувається назад на місце останнього й стає у вихідне положення. Потім гравець виконує те саме завдання з іншими партнерами своєї команди. Кожний наступний партнер після опускання на килим пересувається назад і лягає на місце товариша, що лежав позаду.

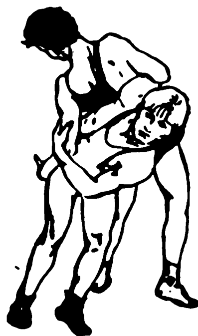


Рис. 22.

Виконавши завдання, гравець лягає на місце першого (перший пересувається назад). У цю мить підхоплюється наступний гравець і виконує те саме. І так, аж поки всі гравці виконають завдання гри й опиняться на своїх місцях. Переможницею вважають команду, яка швидше закінчить гру. Повторити 2—3 рази в обидва боки.

П р а в и л о. Коли партнера підняли захватом тулуба ззаду, його ноги не повинні торкатися килима.

«Із захватом тулуба ззаду»

Мета: закріпити навички піднімання партнера для виконання кидка захватом тулуба ззаду.

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Пари для поєдинку утворюють за ваговими категоріями. Гравці першої команди лягають грудьми на килим, другі стають біля них ззаду.

За першим сигналом другі нахиляються, швидко просовують руки під суперника (який дає це зробити) і з'єднують їх у «замок». За другим сигналом, випростуючи тулуб і згинаючи руки, другі намагаються відірвати суперника од килима, зробивши з ним два кроки назад (рис. 23).

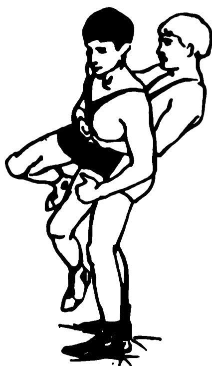


Рис. 23.

Після другого сигналу перші чинять опір, розриваючи захват, повертаючись то в один, то в другий бік.

Гра триває 20—30 с. Потім борці міняються ролями. Спортсмен, що відірвав суперника од килима, приносить команді очко. Перемагає команда, що набрала більше очок. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Той, що лежить, не має права захоплювати суперника за ноги, збивати його з ніг. 2. Не можна підніматися на ноги або в партер і тікати від суперника.

«Позбавити упору»

Мета: сприяти закріпленню навичок захисту від переворотів і кидків захватом тулуба.

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників. Один набирає положення упору лежачи ноги нарізно, другий стає між ніг суперника, захоплює руками його стегна якомога вище так, щоб вони були в нього під пахвами.

За сигналом той, що стоїть, різкими ривками в сторони намагається збити суперника на груди. Суперник впирається, намагається встояти. Гра триває 20—30 с, після чого гравці міняються ролями. Перемагає гравець або команда, гравці якої за визначений час зіб'ють на груди більше суперників. Повторити 4—5 разів.

Правило. Заборонено збивати суперника вперед на голову.

Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню й закріпленню навичок боротьби в стійці

«Захопи дальню руку»

Мета: сприяти навчанню захвату руки.

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Вони стають боком один до одного й притискуються різнойменними плечима.

За сигналом спортсмени намагаються захопити дальню руку суперника обома руками ззовні протягом 20 с, після чого змінюють вихідне положення, притискуючись іншими плечима. Повторити 3—4 рази з кожного боку. Перемагає гравець, якому більше разів вдасться захопити руку суперника й втримати її.

Варіанти: 1. Та сама гра, але намагаються захопити ближню руку зсередини. 2. Та сама гра, але виконують захват дальньої руки зсередини.

«Захватом руки ззовні»

Мета: сприяти навчанню швидкого проведення атакуючих дій із захватом руки ззовні.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розміщують по колу килима так, щоб ті, хто захищається, стояли спиною до зовнішнього краю килима біля лінії небезпечної зони. Ті, що атакують, роблять захват руки ззовні.

За сигналом керівника атакуючий намагається провести будь-який прийом протягом 10—15 с, суперник лише захищається. Якщо гравцеві вдалося провести технічну дію, він одержує очко. Потім спортсмени міняються місцями й ролями. Повторити 4—5 разів з обох боків. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

Правила: 1. Той, кого атакують, не повинен йти за килим. 2. Гравець, якого атакують, не має права виривати руку. 3. Якщо той, хто захищається, порушить ці правила, його суперник одержує очко.

Варіант. Та сама гра, але виконують захвати: а) руки зсередини; б) «петлею»; в) тулуба спереду.

«Випередження»

Мета: сприяти навчанню переведення ривком за руку.

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й

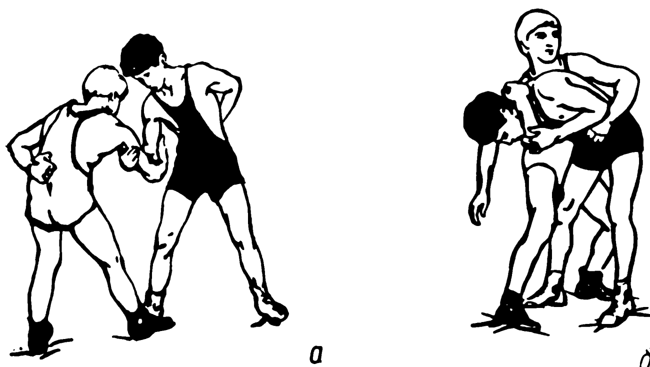


Рис. 24.

утворюють пари суперників відповідно до вагових категорій. Пари розташовують довільно на площі килима.

Гравці стають у правобічну стойку і взаємно захоплюють праве плече зсередини. Ліва рука — за спиною (рис. 24 *а*).

За сигналом керівника кожен з борців ривком руки до себе в правий бік і кроком лівої ноги за ногу суперника намагається зайти йому за спину, захопивши тулуб лівою рукою (рис. 24 *б*). Той, кому це протягом 5—10 с вдалося зробити, одержує очко. Потім гру повторюють із захватом іншої руки. Перемагає спортсмен або команда, яка набрала більше очок. Повторити 5—6 разів.

Правило. Якщо жодному з гравців не вдалося виконати завдання, очко нікому з них не нараховують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але перший спортсмен виконує завдання із захватом плеча однойменною рукою зсередини й зап'ястя різнойменною ззовні. Після початку переведення другий намагається виконати те саме завдання. 2. Та сама гра, але гравці впираються руками в плечі один одному — одна ззовні, друга зсередини.

Перший виконує ривок захватом передпліччя й плеча зсередини, намагаючись зробити перевод, одночасно другий виконує те саме. 3. Та сама гра, але коли учасник зайде за спину, він намагається перевести суперника вниз — у партер.

«Переведи в партер»

Мета: закріпити навички переведення в партер.

Гравців поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників відповідно до вагових категорій. Учасники гри розміщуються на площі килима довільно.

Гравці однієї з команд роблять захват тулуба суперника ззаду. За сигналом вони намагаються збити суперників у партер протягом 20 с і втримати в цьому положенні. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої перевели в партер більше суперників. Повторити 2—3 рази.

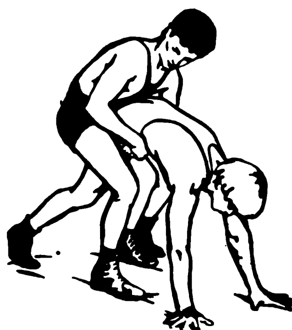


Рис. 25

П р а в и л а: 1. Той, кого атакують, захищається пасивно, намагаючись встояти. 2. Переведення зараховують, якщо той, кого збито, торкнеться килима трьома точками (наприклад, обома руками й коліном тощо). 3. Очко команді нараховують, якщо після сигналу на закінчення гри суперник перебуває у положенні партеру.

В к а з і в к и д о г р и: 1. Якщо суперник випростався, збивання виконують з поворотом назад, відставляючи однойменну ногу назад за свою ногу на коліно, зробивши ривок суперника в той самий бік «гвинтом». 2. Якщо суперник нахилився вперед, слід поставити вперед однойменну ногу за його ногу й, притискуючи борця до себе, відірвати од килима за рахунок випростання ніг і ривка руками в сторону його ніг і кинути на килим у партер.

В а р і а н т и: 1. Та сама гра, але виконують захват руки й тулуба ззаду. 2. Та сама гра, але застосовують захват тулуба з рукою. 3. Та сама гра, але гравці пер-

шої команди набирають положення упору стоячи зігнувшись, ноги нарізно, руки вперед (рис. 25).

«Хто швидше й спритніше?»

Мета: закріпити навички нирка під руку.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Учасники розташовуються довільно на площі килима. Гравці набирають правобічної стойки із взаємним захватом шиї правою рукою. Ліва рука — за спиною.

За сигналом керівника кожен з учасників швидко виконує нирок під руку суперника й заходить йому за спину. Гра триває 10—15 с. Очко одержує той спортсмен, кому вдалося випередити суперника. Потім гру повторюють в інший бік. Перемагає команда, яка більше набрала очок. Повторити 3—4 рази в кожний бік.

Правило. Якщо виконано нирок, дозволяють робити захват тулуба вільною рукою.

«Нирком під руку»

Мета: закріпити навички переведення нирком під руку.

Учнів поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників відповідно до вагових категорій. Учасників

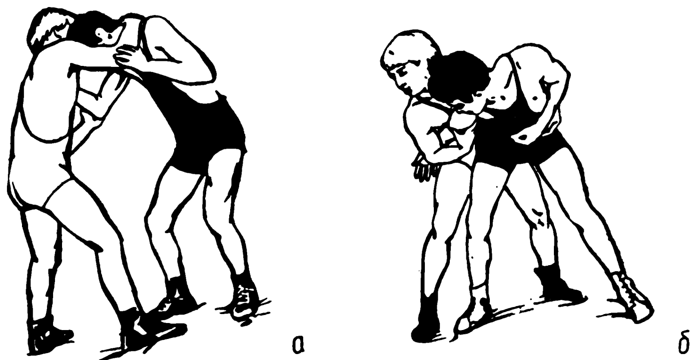


Рис. 26

розташовують на площі килима довільно. Гравці стають один проти одного у взаємному захваті рукою за шию, другою рукою тримають лікоть знизу (рис. 26 *а, б*).

За сигналом перші виконують нирок під руку, намагаючись збити суперника вниз (у партер) протягом 10—15 с і втримати його в цьому положенні. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої збили більше суперників. Повторити 2—3 рази під кожну руку.

Правила: 1. Під час переведення руку з шиї не знімати. 2. Той, кого атакують, намагається лише встояти на ногах.

Варіант. Та сама гра, але після нирка дозволяють знімати руку з шиї і виконувати нею різні захвати.

«Збий або переведи ривком»

Мета: закріпити навички збивання та переведення захватом тулуба.

Учасників поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Борців розташовують по внутрішньому колу небезпечної зони килима. Вони стають у борцівську стойку на середній відстані один від одного.

За сигналом керівника кожен з них намагається захопити тулуб суперника спереду й збити або перевести його ривком у партер. Гра триває 30 с — 1 хв. Той, кому це вдалося, одержує очко. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Збивання або переведення виконують лише захватом тулуба. 2. Якщо збивання або переведення виконано достроково, гравці самостійно продовжують гру до її зупинки.

Вказівка до гри. Гравці повинні вільно пересуватись, шукаючи ситуацій для атаки і не роблячи захисних дій. Уся увага звертається на атаку.

«Атака з колін»

Мета: закріпити навички боротьби з захватом тулуба.

Групу поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Гравців розташовують довільно на площі килима.

Вихідне положення: перші стоять у борцівській стойці, другі — стоячи на колінах, захоплюють їхній тулуб спереду (рис. 27).

За сигналом другі виконують переведення в партер або збивання протягом 15 с і, якщо це вдалося, втри-

мують суперника в положенні партера або на животі до сигналу зупинки гри. Той, кому це вдалося зробити, приносить команді очко. Потім суперники міняються ролями. Перемагає команда, гравці якої збили й втримали більше суперників. Повторити 2—3 рази.

П р а в и л о. Борцеві, якого атакують, дозволяють захищатись, але заборонено виконувати атакуючі дії.



Рис. 27.

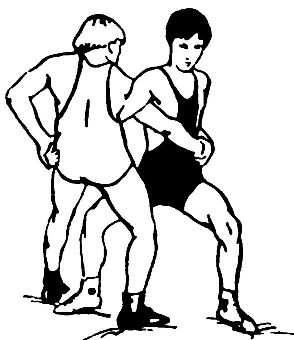


Рис. 28.

«Висід у стойці»

Мета: закріпити навички заходження за спину висідом у стойці.

Учасників поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розміщуються на площі килима довільно.

Гравці стоять обличчям один до одного в правобічній стойці. Кожен захоплює правою рукою лівий бік суперника через праву руку (рис. 28).

За сигналом керівника гравці, навантажуючи й «виключаючи» руку суперника, намагаються швидко зайти за його спину й захопити тулуб обома руками. Гра триває 5—10 с. Спортсмен, якому вдалося виконати завдання, приносить команді очко. Потім гру повторюють з іншого боку. Повторити гру 3—4 рази кожною рукою. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

В а р і а н т и: 1. Та сама гра, але після заходження за спину виконують збивання в партер. Тривалість — 20—30 с. 2. Та сама гра, але збивання в партер або кидок прогином виконують захватом тулуба ззаду.

«Хто більше?»

Мета: сприяти навчанню кидків через спину.

Гравців поділяють на пари, й вони довільно розташовуються на килимі обличчям один до одного. Завдання: підстрибуючи вгору поштовхом обох ніг, зробити якнайбільше поворотів тазом в обидва боки, руки піднести вгору. За два повороти підряд гравець одержує одне очко, за три — два очка, за чотири — три тощо. Підрахунок веде партнер. Потім гравці міняються ролями. Кожен учасник виконує протягом однієї гри 10 стрибків. Перемагає той, хто набрав більше очок. Повторити 2—3 рази.

Гру можна проводити як командну.

«Із захватом руки на плече»

Мета: сприяти навчанню кидків через спину.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, утворюють у кожній пари приблизно однієї ваги й шикують у колони по одному з протилежних сторін кола килима обличчям одна до одної. За сигналом перші пари виходять у небезпечну зону килима напроти своїх команд. Один з гравців, захопивши руку партнера, виконує швидкий поворот спиною до нього, підсідаючи під партнера, і, випростовуючи ноги, відриває його від килима й пробігає небезпечною зоною повне коло за годинниковою стрілкою (рис. 29).

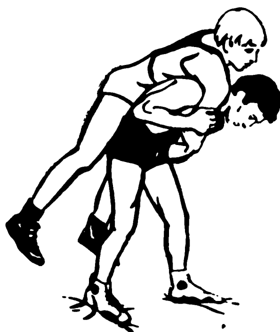


Рис. 29.

Коли той, що лежить на спині, торкнеться руки першого гравця наступної пари, ця пара повторює те саме завдання. Перша пара стає в кінець колони. Коли пробіжить остання пара, гравці міняються ролями, й гру повторюють. Перемагає команда, гравці якої швидше й без помилок виконають завдання. Повторити 2—3 рази.

П р а в и л о. Партнерові дозволяють триматися вільною рукою за товариша.

В а р і а н т. 1. Та сама гра, але гравець, який перебуває зверху, лежить на спині нижнього без будь-якого захвату.

«Швидкий поворот»

Мета: сприяти навчанню кидків через спину.

Учасників поділяють на кілька команд по 4—5 чоловік у кожній так, щоб вони були приблизно однієї вагової категорії, і шикують у колони по одному за стартовою лінією (на рівні краю килима) з інтервалом 3—4 метри. З кожної команди виходять ті, що стоять пер-

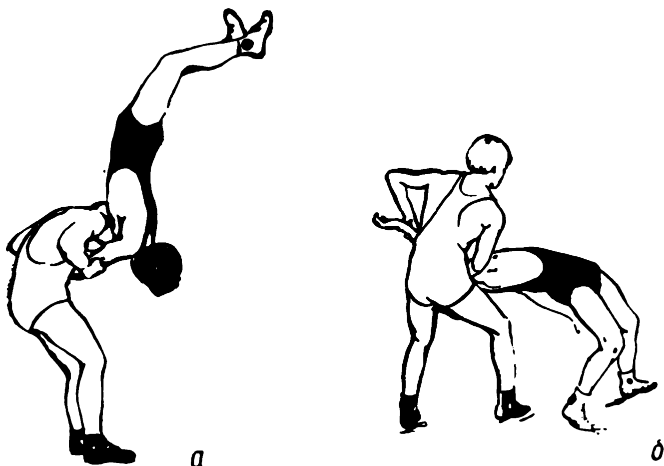


Рис. 30.

шими в колонах. Вони стають перед своїми колонами на лінії, накресленій через центр килима паралельно стартовій, і піднімають пряму праву руку вперед.

За сигналом керівника перший гравець з кожної команди підбігає до свого партнера, робить захват руки на плече з одночасним поворотом спиною під партнера підсідаючи. Тягнучи руку вперед — униз і швидко випростовуючи ноги, виконує кидок через спину, ставлячи партнера на ноги (рис. 30 *а, б*). Після цього він швидко біжить до своєї команди й передає естафету наступному гравцеві, який виконує те саме завдання. Учасник, який фінішував, стає в кінець колони. І так, поки вправу виконають усі гравці команди. Потім гру повторюють в інший бік. Перемагає команда, яка швидше й без помилок виконає завдання гри. Після кожної гри змінюють того, на кому виконували прийом (ведучого). Ним ста-

ють почергово другий, третій та ін. гравці. Гру повторюють стільки разів, скільки гравців у командах.

Правила: 1. Під час кидка руку не відпускати. 2. Гравець, на якому виконують прийом, не повинен допомагати партнерові. 3. Якщо спортсмен виконав кидок з технічною помилкою, він знову повторює його.

«У межах доріжки»

Мета: сприяти закріпленню техніки кидка через спину.

Учасників поділяють на 2—3 рівні команди, з гравців яких утворюють пари за ваговими категоріями й шикують за межами килима в колони по одному. Перед кожною командою до кінця килима креслять доріжку (дві паралельні лінії, відстань між якими 1 м).

За сигналом керівника той, що стоїть першим у колоні, кидає свого партнера через спину із захватом руки під плече так, щоб він опустився в межах доріжки. Підвівшись, кидок виконує другий гравець з тим самим завданням. І так, почергово кидаючи один одного, гравці просуваються до протилежного краю килима. Тільки-но ноги того, кого кинуто останнім, вийдуть за край килима, учасники стрімко біжать до своєї команди й стають у кінець колони. Наступна пара стартує, коли попередня перетне лінію «старт — фініш». Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету. Повторити 2—3 рази.

Правило. За неправильний кидок або за вихід за межі доріжки гравця штрафують одним повторним кидком.

Варіанти: 1. Та сама гра, але кидки виконують туди й назад. 2. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) руки на плече; б) руки через плече; в) руки й шиї. 3. Та сама гра, але виконують кидок через спину звалюванням захватом руки та шиї.

Правило. Ноги того, кого кидають, після падіння мають опинитися за межами доріжки, а таз того, хто атакував, торкається килима раніше, ніж ноги партнера.

«Перекотиполе»

Мета: закріпити техніку елементів кидка прогином.

Учасників поділяють на кілька команд, у кожній з яких утворюють пари за ваговими категоріями.Команди шикують у колони по одному за краєм килима попарно.

На килимі креслять дві лінії: одну — стартову — на відстані 1,5—2 м од того краю килима, де стоять команди; другу — на відстані 6—7 м од неї — лінію повороту.

За сигналом керівника перші пари підбігають до стартової лінії. Перший стає спиною в напрямку руху, другий — спиною до першого на відстані півкроку й прогинається, захоплюючи першого за тулуб спереду. Той захоплює тулуб другого й піднімає його ногами вгору. Після цього перший трохи присідає (з прямим тулубом) і, випростовуючи ноги та прогинаючись, йде на міст, поки другий торкнеться ногами килима. Опинившись на ногах, другий виконує той самий рух. Так гравці доходять до лінії повороту й продовжують вправу в протилежному напрямку. Тільки-но перша пара перетне стартову лінію, до неї вибігає друга пара й повторює ту саму вправу. Перемагає команда, остання пара якої першою прийде до фінішу. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Наступна пара стартує тоді, коли ноги обох гравців перетнули лінію старту. 2. Якщо буде розірвано захват і гравці впадуть, вони продовжують гру з місця порушення. 3. Першому заборонено тягнути другого за поперек, він лише допомагає йому після відштовхування ногами.

Естафета з вертушкою

Мета: закріпити навички виконання кидка вертушкою.

Учнів поділяють на 3—4 команди по 6, 8, 10 і т. д. учасників у кожній, які шикують у колони по одному за краєм килима. Через центр килима креслять лінію.

За сигналом керівника за середню лінію з кожної команди вибігають пари приблизно однієї вагової категорії, і кожен учасник почергово виконує кидок вертушкою захватом правої руки зверху. Після цього гравці стрімко біжать до своїх команд і стають у кінець колони. Тільки-но останній спортсмен перетне лінію старту, розпочинає інша пара й виконує те саме. Перемагає команда, гравці якої фінішують першими. Потім гру проводять в інший бік. Повторити 3—4 рази в кожний бік.

Якщо хто-небудь з гравців виконав кидок неправильно (біля кожної пари знаходиться суддя, який в разі помилки подає команду: «Повтори!»), він повторює кидок ще один раз. Таким чином команду штрафують ча-

сом. При повторній помилці прийом більше не виконують, і гру продовжують.

Правило. Кидок, виконаний за середню лінію в бік команди, не зараховують і повторюють ще раз.

Варіанти: 1. Та сама гра, але виконують такі захвати: а) руки знизу; б) шиї з рукою з-під плеча; в) тулуба з рукою. 2. Та сама гра, але застосовують переведення в партер.

«Захопи й винеси з килима»

Мета: сприяти навчанню елементів кидка прогином.

Учнів поділяють на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників приблизно однієї ваги. Учасники розташовуються на килимі довільно й стають у борцівську стойку (без будь-якого захвату).

За сигналом кожен з борців намагається захопити тулуб суперника (спереду, збоку або ззаду) відірвати й винести його за межі килима. Поєдинок триває 1—2 хв. Переможне очко одержує гравець, якщо він виніс суперника за межі килима. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 2—3 рази.

Правило. Забороняється захоплювати за обличчя, пальці, затискувати рота, затуляти очі, робити больові прийоми, збивати в партер.

Варіант. Та сама гра, але використовують такі захвати: а) тулуба з рукою; б) тулуба з обома руками; в) руки й тулуба і вийти за межі килима спиною вперед.

«З незвичайного положення»

Мета: закріпити навички виведення суперника на себе й відриву од килима для кидка прогином з різних положень.

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Учасники розташовуються на площі килима довільно й стають у таке вихідне положення: стоячи обличчям в один бік і притиснувшись плечима один до одного, руки за спину.

За сигналом керівника гравці швидко повертаються обличчям один до одного, намагаючись будь-яким способом захопити суперника й відірвати його од килима. Той, кому це вдається зробити, перемагає або приносить команді очко. Гра триває 15 с, потім суперники міняються місцями.

Повторити гру 3—4 рази з кожного боку. Перемагає гравець або команда, що набрала більше очок.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учасники стають у такі вихідні положення: а) обличчям у різні сторони; б) спиною один до одного; в) обличчям в один бік, взявшись під руки; г) обличчям у різні боки з тим самим захватом. 2. Та сама гра, але з кидком прогином (для підготовлених борців).

«Прогином з нирком»

Мета: сприяти навчанню кидка прогином.

Гравців поділяють на 2 рівні команди й утворюють пари за ваговими категоріями, яких розташовують довільно на площі килима. Вихідне положення: перший трохи нахиляється вперед, другий робить захват голови зверху й зап'ястя різнойменної руки.

За сигналом керівника другий виконує нирок під руку (перший не чинить опір), після чого кожен з гравців намагається, натискуючи на голову вниз, прогинаючись з поворотом грудьми до суперника й відкидаючи голову назад, зробити кидок прогином (рис. 31). Гра триває 10—15 с, після чого гравці міняються ролями. Спортсмен, якому вдалося виконати завдання, приносить команді очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 2—3 рази під кожну руку.

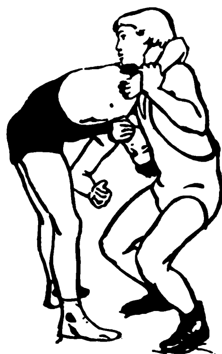


Рис. 31.

Правило. Той, під руку якого виконують нирок, починає боротьбу після його закінчення.

Варіанти: 1. Та сама гра, але вихідне положення — стоячи на колінах. 2. Та сама гра, але виконують взаємний захват голови з рукою зверху. 3. Та сама гра, але застосовують взаємний захват голови зверху та зап'ястя. 4. Та сама гра, але виконують взаємний захват голови з рукою зверху, стоячи на колінах.

«Із стойки на колінах»

Мета: закріпити техніку виконання елементів кидка прогином.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюють пари суперників за ваговими категоріями й розташовують довільно на площі килима. Гравці стають на коліна обличчям один до одного й виконують взаємний захват тулуба з рукою — «навхрест».

За сигналом керівника кожен намагається притиснути суперника до себе і, круто прогинаючись, кинути його

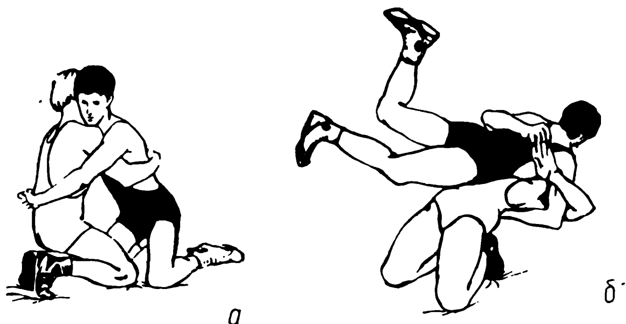


Рис. 32.

прогином у бік захопленої руки (рис. 32 *а, б*). Гра триває 10—15 с. Очко одержує гравець, якому це вдалося зробити. Повторити 4—5 разів у правий і лівий бік. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

Вказівки до гри: 1. Гравець, якого кидають, не повинен виставляти захоплену руку. 2. Під час кидка тримати суперника в захваті.

Варіант. Та сама гра, але стойка на одному коліні, друга нога виставлена вперед ступнею на килим, захват тулуба з рукою, однойменною виставленій нозі.

Зустрічна естафета з кидками

Мета: закріпити навички виконання кидка прогином.

Учасників поділяють на 2 команди, які, в свою чергу, поділяють на 2 рівні підгрупи й шикують за протилежними краями килима в колони обличчям одна до одної. Перші гравці кожної команди стають спиною в напрямку руху, захопивши чучело з рукою.

За сигналом керівника починають швидко виконувати кидки прогином, просуваючись у напрямку другої

підгрупи. Дійшовши таким чином до першого гравця другої підгрупи, партнер передає йому в руки чучело, а сам стає на лівий фланг колони. Перший гравець другої підгрупи виконує те саме завдання в протилежному напрямку. І так, поки всі гравці підгруп не поміняються місцями. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Кидок зараховують, якщо гравець повністю випростав ноги й прогнувся під час його виконання. 2. Якщо кидок виконано з помилкою (на що вказує суддя), гравець робить крок у бік, протилежний руху, і продовжує гру.

Варіанти: 1. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) руки й тулуба; б) обох рук зверху; в) голови й руки зверху. 2. Та сама гра, але з кидками через спину (захват обумовлює керівник).

«Перекинь прогинаючись»

Мета: закріпити техніку виконання кидка прогином.

Учнів поділяють на дві рівні команди й шикують у шеренги біля краю килима. З обох боків від центра килима на відстані 2 м кладуть одну на одну 2 поролонові мати проти кожної команди.

За сигналом до матів підходять перші пари учасників кожної команди (вони мають бути однієї вагової категорії). За другим сигналом перший гравець кожної пари робить захват тулуба з рукою збоку й виконує кидки прогином, кидаючи партнера спиною на мати. Кожен гравець має виконати 5 кидків. Керівник підраховує кількість правильно виконаних кидків. Потім учні міняються ролями. За першими парами до матів підходять другі, і гра триває, аж поки всі пари виконають завдання гри.

Перемагає команда, гравці якої виконали більше правильних кидків. Повторити 2—3 рази.

Правила: 1. Під час кидка суперника тримають у захваті. 2. Кидок виконують обов'язково на мати.

Варіанти: 1. Та сама гра, але кидки виконують на час (кожен гравець по 1 хв). Зараховують лише правильно виконані кидки. 2. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) тулуба з рукою спереду; б) руки й тулуба тощо.

«Зорієнтуйся!»

Мета: закріпити тактику виконання кидка прогином під час боротьби на краю килима.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, які розташовують з протилежних сторін килима за його межами в шеренгах так, щоб гравці однакових вагових категорій стояли один проти одного.

За першим сигналом керівника з кожної команди виходять по двоє гравців, утворюють дві пари суперників і стають у небезпечну зону килима боком до ліній, захоплюючи один одного навхрест.

За другим сигналом кожен з гравців намагається кинути суперника прогином протягом 10—15 с. Очко одержує гравець, який кинув суперника в межах килима або за його межі в разі, якщо хоч одна нога того, що кидає, знаходитиметься в робочій площі килима. Те саме роблять наступні пари, поки всі гравці візьмуть участь у грі. Команда, гравці якої наберуть більше очок, перемагає. Повторити гру 3—4 рази.

Правила: 1. За кидок, виконаний з небезпечної зони за килим, очко не нараховують. 2. За кидок, виконаний з технічною помилкою, очко також не нараховують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але застосовують захват руки й тулуба. 2. Та сама гра, але один захоплює обидві руки зверху, другий — тулуб суперника (потім гравці міняються ролями). 3. Та сама гра, але після її початку дозволяють змінювати захват. 4. Та сама гра, але із захвату навхрест виконують прийом, визначений керівником.

«Швидка реакція»

Мета: сприяти навчанню захисних дій від захватів тулуба.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди, утворюючи пари суперників за ваговими категоріями, й розміщують їх по колу килима обличчям один до одного в борцівській стойці на середній відстані. В гравців першої команди руки за головою.

За сигналом керівника кроком і швидким рухом рук уперед другі мають захопити тулуб суперника. Перші, швидко опускаючи руки вперед — униз, розводять руки суперників у сторони, не даючи їм захопити тулуб.

Гра триває 1—2 хв, після чого гравці міняються ролями. Перемагає той, хто за вказаний час більше разів захопив тулуб. Перемагає команда, гравці якої одержали більше очок.

Вказівки до гри: 1. Під час захвату тулуба не можна йти плечима вперед. 2. Тому, хто атакує, можна робити обманні рухи. 3. Учасник, який захищається, не має права бити по руках.

Варіанти: 1. Та сама гра, але, захищаючись, захоплюють тулуб суперника з виведенням його рук угору. 2. Та сама гра, але можна трохи пересуватися в різні боки (це стосується й 1 варіанта).

«Захватом тулуба»

Мета: закріпити навички відриву од килима при активному захисті.

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями, які розміщуються довільно на площі килима.

Суперники стають у вихідне положення: перший захоплює тулуб другого спереду; другий впирається йому долонями в підборіддя.

За сигналом керівника перші намагаються підтягнути й притиснути суперника до себе і, випростовуючи ноги, відірвати його од килима. Другий, впираючись обома руками в підборіддя першого, намагається розірвати захват. Гравець, який відірвав суперника від килима, одержує очко. Гра триває 10—15 с, після чого суперники міняються ролями. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок. Повторити 5—6 разів.

Правило. Не зараховують очко гравцеві, який впав на килим.

«Зустрінь атакою»

Мета: закріпити техніку виконання контратакуючих дій при захваті тулуба.

Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Учасники стають по колу килима обличчям один до одного, набираючи борцівської стойки. Перші стоять спиною до небезпечної зони, притиснувши плечі до тулуба, опустивши передпліччя вниз і майже з'єднавши кисті

рук (руки розслаблені), викликаючи суперника на захват тулуба з руками.

За сигналом керівника другі намагаються захопити тулуб суперника руками. Перші зустрічним рухом руки, протилежної відставленій назад нозі, відводять руку суперника вгору — на себе, збивають його в партер з поворотом у бік відставленої ноги. Гра триває 10—15 с, потім гравці міняються місцями й ролями. Очко одержує борець, який виконав своє завдання. Повторити 5—6 разів. Перемагає гравець або команда, яка набере більше очок.

Варіант. Та сама гра, але виконують кидок скручуванням у бік виставленої ноги суперника (при різнойменній стойці, відставляючи назад виставлену вперед ногу).

«Боротьба з колін»

Мета: закріпити навички боротьби, застосовуючи скручування та збивання.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників згідно вагових категорій. Учасники розташовуються довільно на площі килима й набирають такого вихідного положення: стоячи на колінах, взаємний захват руки й тулуба.

За сигналом керівника кожен з борців намагається покласти суперника на лопатки протягом 30 с, застосовуючи скручування та збивання. Потім гравці міняють положення рук, і гру продовжують.

Спортсмен, який провів технічну дію, одержує очко. Команда, яка набрала більше очок, перемагає. Повторити 3—4 рази в кожний бік.

Варіант. Та сама гра, але виконують такі захвати: а) навхрест; б) «петлею».

«Відірви або збий»

Мета: закріпити навички тактико-технічних дій під час боротьби в захваті навхрест.

Учасників поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари за ваговими категоріями. Спортсмени розташовуються довільно на площі килима й захоплюють один одного навхрест.

За сигналом керівника кожен з гравців намагається відірвати суперника від килима так, щоб він не торкався

його ногами або виконати збивання протягом 10—15 с. Той, хто зробив це, одержує очко. Потім виконують захват з другого боку. Повторити 2—3 рази з кожного боку. Перемагає гравець або команда, яка набрала більше очок.

Правила: 1. Захват не розпускати. 2. Поєдинок, що закінчився без технічних дій, не оцінюють.

Варіанти: 1. Та сама гра, але виконують кидок прогином або збивання. 2. Та сама гра, але застосовують будь-який прийом або збивання.

«Зміна партнерів»

Мета: закріпити техніку виконання прийомів.

Гравців поділяють на 3—4 рівні за ваговими категоріями команди (по 4—5 гравців) і шикують у колони по одному за краєм килима обличчям в один бік. Проти кожної команди на рівні середини килима стає ведучий (перший гравець кожної команди). За сигналом керівника до ведучого підбігає перший гравець кожної команди, на якому він проводить прийом, заздалегідь вказаний керівником (наприклад, кидок через спину, кидок вертушкою, переведення у партер, переворот накатом тощо). Після цього перший біжить у кінець своєї колони, а до ведучого підбігає другий учасник, і він виконує на ньому той самий прийом. І так, поки на всіх гравцях команди ведучий проведе прийом. Потім ведучий стрімко біжить у кінець колони, а на його місце вибігає гравець, що стояв у колоні першим. Команда, яка першою виконала завдання гри, виграє очко.

Те саме виконують усі наступні гравці (ведучі), аж поки виконає завдання учасник, що стояв останнім у колоні, а на місці ведучого опиниться той, що був ведучим на початку гри.

Гру виграє команда, яка набрала більше очок. Повторити гру в інший бік.

Правило. Якщо гравець неправильно виконає прийом, він повторює його.

Вказівки до гри: 1. Спортсмени виконують той прийом, який необхідно закріпити в даний період тренування. 2. Під час виконання таких прийомів, як кидки прогином, зворотним чи заднім захватом тулуба на місце приземлення кладуть поролонові мати.

В а р і а н т. Та сама гра, але ведучий після першого виконання прийому біжить у кінець колони, а той, на кому проводився прийом, стає ведучим.

«З прийомами по колу»

Мета: закріпити техніку та швидкість виконання вивчених прийомів.

Учасників поділяють на 3—4 рівні за ваговими категоріями команди й шикують кожну з них так, щоб гравці стояли по колу килима біля внутрішньої лінії небезпечної зони.

Інтервал між гравцями — 3—4 м (на одному килимі грає тільки одна команда).

За сигналом керівника перший учасник, швидко пересуваючись по колу, виконує з кожним з партнерів послідовно такі прийоми: з другим — переведення в партер ривком за руку, з третім — переведення в партер нирком під руку, з четвертим — переведення вертушкою, з п'ятим — кидок вертушкою. Після цього він стає на місце другого гравця. Тільки-но перший закінчив виконувати прийоми, їх починає другий в тій самій послідовності. Потім те саме робить третій гравець, і так, аж поки всі борці виконають завдання гри.

Якщо спортсмен неправильно виконає прийом, він за командою судді: «Повторити!» ще раз проводить його і продовжує гру. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру. Повторити 2—3 рази.

В к а з і в к и д о г р и. 1. Якщо в спортзалі є лише один борцівський килим, то грає кожна команда почергово на час. 2. Керівник може самостійно добирати такі прийоми, техніку виконання яких необхідно закріпити на даному етапі тренування.

Ігри, естафети та ігрові вправи, що сприяють формуванню і закріпленню навичок боротьби на мосту

«Утримай на мосту»

Мета: закріпити навички утримання на мосту та відходів з нього.

Гравців поділяють на пари або 2 рівні команди й утворюють пари суперників за ваговими категоріями. Пари розташовують довільно на площі килима. Гравці кожної

пари лягають поруч спиною на килим головами в один бік, взявшись під руки.

За сигналом кожен спортсмен, швидко повертаючись грудьми на суперника, намагається втримати його на мосту або покласти на лопатки. Гра триває 15—20 с, потім гравці міняються місцями. Повторити 3—4 рази з кожного боку.

Перемагає гравець або команда, гравці якої більше разів утримають суперників на мосту або покладуть на лопатки.

Правила: 1. За утримання на мосту гравцеві нараховують 1 очко, за туше — 2 очка. 2. Під час боротьби не дозволяють змінювати захват.

Варіанти: 1. Та сама гра, але під час дожимання дозволяють змінювати захват. 2. Та сама гра, але гравці стоять поруч на мосту, взявшись під руки.

«З моста на суперника»

Мета: закріпити відхід з моста переворотом на суперника.

Учні утворюють пари за ваговими категоріями, розташовуються вздовж внутрішнього кола небезпечної зо-



Рис. 33.

ни килима по радіусах і стають у таке вихідне положення: стоячи на мосту голова до голови й захопивши голову з рукою.

За сигналом керівника поштовхом ніг і рухом рук на себе кожен із гравців намагається переворотом вийти на суперника, залишивши його на мосту (рис. 33 *а, б*). Гра триває 5—10 с. Той, кому це вдається, одержує очко. Повторити 4—5 разів. Перемагає гравець, який набере більше очок.

П р а в и л о. Вихід на суперника виконують тільки переворотом.

В к а з і в к а д о г р и. Гру можна проводити також як командну.

В а р і а н т. Та сама гра, але після перевороту намагаються покласти суперника на лопатки (гра триває 1 хв).

«Дожимання»

Мета: закріпити навички утримування та дожимання на мосту.

Учнів поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги з протилежних боків килима так, щоб суперники однакових вагових категорій стояли один проти одного.

За сигналом перші гравці вибігають до центра килима. Учасник першої команди стає в положення борцівського моста, другої — виконує захват руки й голови збоку.

За другим сигналом гравець намагається, утримуючи суперника на мосту, притиснути його лопатками до килима за 30 с. Якщо йому це вдалося, він приносить команді очко.

Після цього вибігають другі пари, й гру продовжують, аж поки всі пари виконають завдання. Керівник підраховує кількість очок, що їх набрала друга команда, й команди міняються ролями.

Перемагає команда, яка набере більше очок. Повторити 2—3 рази з кожного боку.

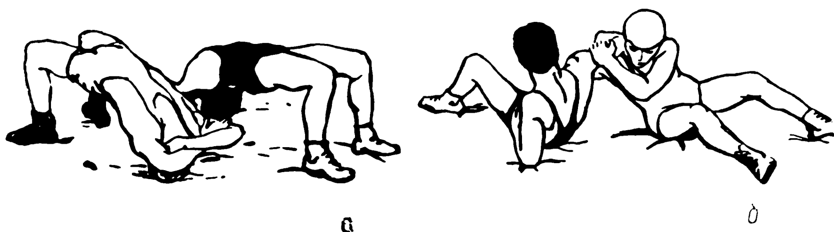
П р а в и л о. Якщо протягом визначеного часу гравець не поклав суперника на лопатки, команді очко не нараховують.

В а р і а н т и: 1. Та сама гра, але гравцеві, який поклав суперника на лопатки, нараховують два очка, а за вдалий відхід з моста — одне очко. 2. Та сама гра, але застосовують такі захвати: а) голови з рукою збоку; б) голови з дальньою рукою збоку; в) голови й руки спереду; г) голови з рукою спереду; д) руки й тулуба збоку; е) тулуба з рукою (ближньою і дальньою) збоку; є) тулуба з обома руками збоку; ж) тулуба збоку тощо.

«Висідом з моста»

Мета: закріпити відхід з моста висідом.

Учнів поділяють на пари або на 2 рівні команди й утворюють пари суперників відповідно до вагових категорій. Учасників розташовують по внутрішньому колу небезпечної зони килима у такому вихідному положенні:



а б

Рис. 34.

обидва гравці стають на міст поруч на відстані 20—30 см, головами в різні боки так, щоб таз одного був напроти таза другого (рис. 34 *а, б*).

За сигналом керівника гравці швидко виконують висід уперед у бік суперника й, захоплюючи його будь-яким способом, намагаються поставити на міст або покласти на лопатки протягом 15—20 с. Той, кому це вдається, одержує очко. Потім гравці міняються місцями. Повторити гру 3—4 рази з обох сторін. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок.

Правило. Якщо після сигналу на припинення гри ніхто з гравців не виконав завдання, нікому з них не нараховують очки.

Розділ III. ІГРИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УВАГИ Й РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Відомо, що в процесі роботи над засвоєнням і закріпленням елементів техніки й тактики спортивної боротьби, формуванням фізичних якостей в юних борців настає втома, порушується увага, що знижує сприйняття матеріалу. Саме тут і настає необхідність активізувати увагу учнів, підвищити їхній емоційний стан.

Отож, проведення нескладної гри, рухи якої несхожі з тими, що тільки-но виконувались, підвищить загальний тонус організму, створить позитивні емоції, активізує увагу учнів. Після активного відпочинку продовжується тренування.

Такі ігри доцільно заздалегідь планувати по підготовчої, основної та заключної частин уроку. Іноді є сенс провести й незаплановану гру в будь-якій частині занять, зважаючи на обставини.

«Виконуй команду!»

Гравців розташовують півколом по лінії килима. Керівник стоїть напроти й, називаючи одну вправу, показує іншу. Гравці повинні виконувати команду, а не показану вправу. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує грати. Вважають «чемпіонами» з неуважності тих учасників, які в кінці гри опиняться ближче до центра килима. Гра триває 3—4 хв.

Правила: 1. Якщо гравець затримується з виконанням команди, він робить крок уперед. 2. Під час гри заборонено заплющувати очі. За порушення цього правила — крок уперед.

Варіанти: 1. Та сама гра, але гравці виконують лише ту команду, в якій є слово «руки» («рука»), «група», «увага» тощо. 2. Та сама гра, але спортсмени виконують усі рухи за керівником, крім тих, що обумовлені як заборонені.

«У відповідь на сигнал»

Учасники повільно рухаються по колу килима в колоні по одному (дистанція 1 м). Керівник називає чотири різні сигнали, у відповідь на які гравці мають виконувати імітацію того чи іншого прийому (або стати в певне положення).

Один свисток — імітація кидка через спину; один оплеск у долоні — імітація кидка прогином; два свистки — стати в положення партеру; два оплески — стати в положення «трикутника» (упор у килим ступнями та головою). Той, хто помилився, вибуває з гри. Перемагають 3—4 найуважніші учні.

Вказівка до гри. Керівник на свій розсуд може добирати ті рухи або положення, які вважає доцільними в даному занятті.

«Визначи час!»

Гравці рухаються по колу килима в колоні по одному.

За сигналом керівника кожен з них самостійно починає відрахунок часу. Завдання: через 1 хв зупинитися. Керівник стежить за секундоміром і гравцями. Коли всі учасники зупиняться, він вказує, хто найбільш точно виконав завдання.

Спортсмени не повинні орієнтуватися на дії інших учасників, це дезорієнтує їх. Покладаються на особисте відчуття часу. Гру проводять і в процесі заняття і в кінці його. Повторити 2—3 рази й відзначити тих гравців, які показали найкраще відчуття часу.

«Перевір знання команд!»

Гравців шикують у шеренгу, по колу борцівського килима, розраховують на «перший-другий» і утворюють 2 команди. Керівник подає команди, одні з яких правильні, інші — неправильні. Наприклад, він каже: «За порядком номерів — розрахуйсь!» (слово «номерів» тут зайве), «На місці — стій!» (треба тільки «на місці» або тільки «стій!»), «Прямо кроком — руш!» (слово «прямо» тут зайве) тощо. Гравці повинні виконувати лише правильні команди. Учасник, який помилився, одержує штрафне очко. Гра триває 3—4 хв. Перемагає команда, гравці якої краще знають стройові команди.

ЗМІСТ

Юрий Михайлович Виленский
Марк Семенович Дубовис

ИГРЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

(На украинском языке)

Редактор Ю. П. Шелуха
Оформлення художників В. Т. Саучкіна,
С. Н. Школьника
Художній редактор Н. А. Сердюкова
Технічний редактор В. П. Бойко
Коректор Н. К. Багдасар'ян

ІБ № 663

БФ 09697. Замовл. 6420. Здано до набору 1.IX. 1976 р. Підписано до друку 10.III. 1977 р. Формат 84×108[1]/32. Тираж 7400. Обл.-видавн. арк. 4,33. Фіз. друк. арк. 2,75. Умовн. друк. арк. 4,62. Папір тип. № 1. Ціна 33 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

4-а військова друкарня.

33 коп.